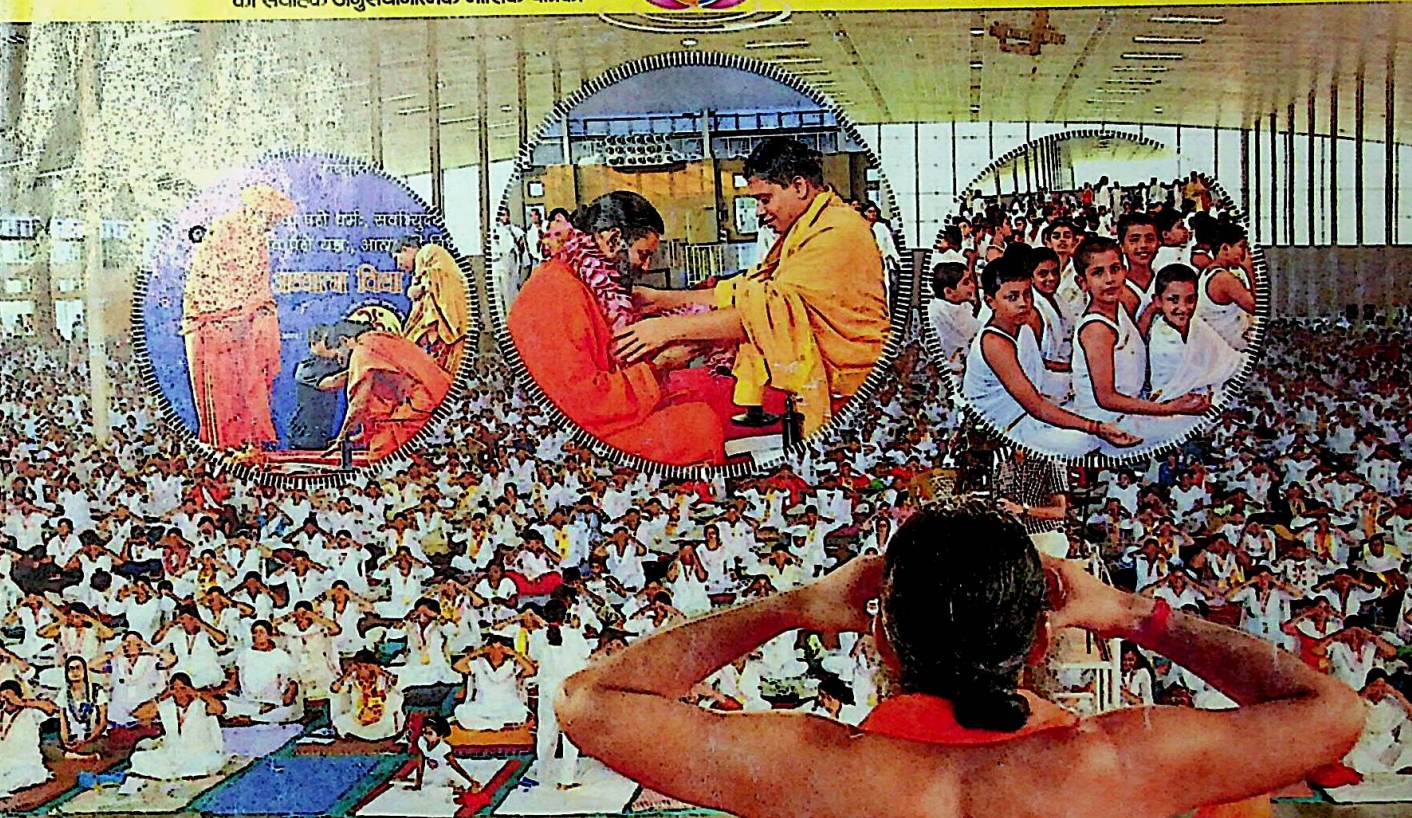
वर्ष 13, अंक 12
हरिद्वार-प्रत्येक माह की 25वीं तिथि
अगस्त 2016
मूल्य ₹ 15/-
योग संदेश
योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृति एवं संस्कार
की संवाहक अनुसंधानात्मक मासिक पत्रिका
परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा
से दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) हरिद्वार द्वारा प्रकाशित
सेवा संकल्प से पूर्ण
गुरु पूर्णिमा
शिक्षा सेवा
आयुर्वेद अनुसंधान सेवा
गो अनुसंधान व गोसंवर्धन सेवा
संस्था व संगठन सेवा
गरीबों व असहायों की सेवा

योग संदेश

वर्ष 13 ■ अंक 12 ■ अगस्त 2016

हिन्दी . अंग्रेजी . गुजराती . मराठी . बांग्ला . पंजाबी . उड़िया . असमिया . तेलुगु . कन्नड़ . तमिल . नेपाली में एक साथ प्रकाशित

सम्पादक
आचार्य बालकृष्ण
सह-सम्पादक
डॉ. विजय कुमार मिश्र

कार्यालय
पतंजलि योगपीठ

महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार
राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद,
हरिद्वार- 249405, उत्तराखंड
फोन- (01334)
240008, 244107, 246737
फैक्स- (01334) 244805, 240664
E-MAIL- yogasandesh1@gmail.com
E-MAIL- divyayoga@divyayoga.com
ON THE WEB- www.divyayoga.com

सदस्यता शुल्क

एक प्रति	15/-
वार्षिक	150/-
पाँच वर्षीय	700/-
ग्यारह वर्षीय	1500/-
विदेश में (वार्षिक)	1050/-

मुद्रण

(दैनिक भास्कर समूह)
बी-220, फेज II, नोएडा-201305,
गौतम बुद्ध नगर, उत्तर प्रदेश

प्रकाशक, मुद्रक दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), कृपालु बाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार-249408 (उत्तराखंड), ऋषि ऑफसेट प्रिंटर्स, देव मंदिर, गीता आश्रम ज्वालापुर, हरिद्वार से प्रकाशित एवं एम.पी. प्रिंटर्स, बी. 220, फेज-2, नोएडा-201305, गौतम बुद्ध नगर, उ.प्र. से मुद्रित, सम्पादक आचार्य बालकृष्ण। आर.एन.आई. नं. UTTHIN/2003/10832

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत्॥

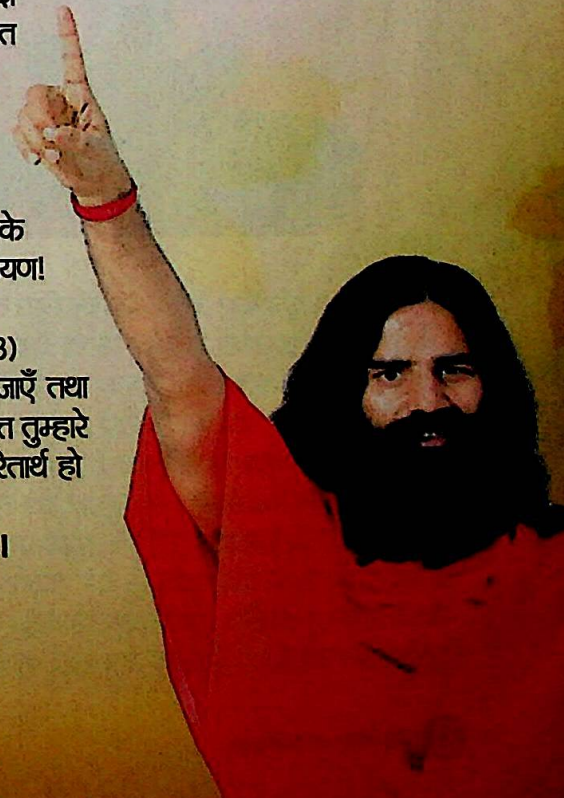
अनुक्रमणिका

यह पत्रिका स्वयं पढ़ें, पांच अन्य व्यक्तियों को पढ़ायें, तत्पश्चात नये परिवारों में स्थापित कर दें, ताकि ऋषियों द्वारा प्रेरित यह आंदोलन जन-जन तक फैलता रहे। -संपादक

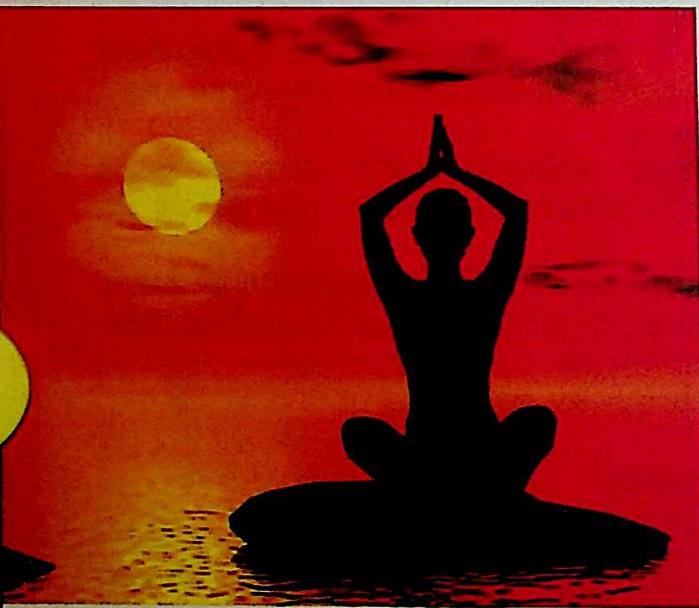
श्रद्धेय योगऋषि परम पूज्य स्वामीजी महाराज के शाश्वत प्रज्ञा से निःसृत शाश्वत सत्य...

योग तत्त्व

1. हे प्रभो! आपने यह सुन्दर जीवन और जगत् बनाकर हम सब दिव्य संतानों पर बहुत बड़ा उपकार किया है। अतः हमारे जीवन और सम्पूर्ण सामर्थ्य पर भी सबसे पहला अधिकार आपका ही है। यह सत्य हर पल हम स्वीकार करते हैं।
2. हे ज्ञानमय, पुरुषार्थमय, प्रेममय, करुणामय एवं वात्सल्यमय प्रभो! हमारे जीवन को भी ज्ञानमय, पुरुषार्थमय, प्रेम, करुणा एवं वात्सल्यमय बना दो।
3. हे सच्चिदानन्दस्वरूप, सर्वान्तर्यामी, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, सर्वकर्त्ता, सर्वनियन्ता, न्यायकारी, दयालु, परमेश्वर! हम आपको मूर्त-अमूर्त, दृश्य-अदृश्य, व्यक्त-अव्यक्त, प्रत्यक्ष-परोक्ष, सगुण-साकार, निर्गुण-निराकार, विश्वमय व विश्वातीत रूप में हर समय अनुभव करें; ऐसा ज्ञान, भक्ति व श्रद्धा का वरदान हमें प्रदान करो।
4. हे प्रभो! सम्पूर्ण ज्ञान, शक्ति, ऐश्वर्य एवं दिव्य संवेदनाओं का मूल स्रोत आपको ही अनुभव करते हुए कर्तृत्व के अहंकार से मुक्त होकर, प्रत्येक कर्म को आपकी पूजा मानकर करते हुए, आपका यन्त्र बनकर जीएँ अर्थात् आपका प्रतिरूप होकर, उत्साह व प्रसन्नतापूर्वक हम सब दिव्य जीवन जीएँ।
5. हे परमप्रभो! हम अज्ञान एवं अज्ञानजनित अभावों, अपूर्णताओं, अन्यायों, अविवेकपूर्ण कामनाओं तथा समस्त अशुभ आचरण से मुक्त होकर अकाम, आप्तकाम, आत्मकाम, ब्रह्मकाम होकर सदा आपके विधान के अनुरूप जीवनमुक्त होकर जीवन जीएँ, यही निवेदन है।
6. एक क्षण के लिए भी हम अज्ञान, आलस्य, प्रमाद अथवा अन्य किसी भी अशुभ का आदर न करें, हमारे जानने व जीने में भेद न रहे, हम सदा राग-द्वेष से मुक्त रहें, भूलों व दोषों को बार-बार न दोहराएँ- ऐसी पूर्ण दृढ़ता, सत्य में अखण्ड निष्ठा, समष्टि के प्रति पूर्ण कृतज्ञता तथा सर्वांश में निर्दोष होने की अभीप्सा हमारे भीतर सदा जागृत रहे। हे देवाधिदेव! हम सदैव आत्मप्रतिष्ठ होकर, आपके शरणागत होकर जीएँ।
7. हे प्रभो! हमारा शरीर पुरुषार्थी, प्राण बलशाली, मन संयमी, बुद्धि विवेकवती, हृदय अनुरागी अर्थात् श्रद्धा, भक्ति, प्रेम व करुणा से भरा हुआ तथा सम्पूर्ण सामर्थ्य सेवा के लिए हो।
8. हे करुणानिधान! सब कुछ आप से ही है, आपका ही है, आप में ही है, आपके लिए ही है। मैं भी प्रभु आपका ही हूँ और आप सदा मेरे हो। हे नाथ! हे नारायण! मैं तुझे भूलूँ नहीं, सदा आपकी शरण में रहूँ।
9. **यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वा घा स्या अहम्। स्युष्टे सत्या इहाशिषः।।** (ऋग्. 8.44.23) अर्थात् हे ज्ञानस्वरूप प्रभो! ऐसी कृपा करो कि हम तुझमें एकात्म हो जाएँ तथा तुम्हारी समस्त दिव्यताएँ हममें प्रकट हो जाएँ, जिससे कि हमारे लिए प्रदत्त तुम्हारे समस्त दिव्य आशीर्वाद इस धरती पर सत्य हो जाएँ, फलित हो जाएँ, चरितार्थ हो जाएँ।
10. **ओ३म् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।** (बृहदारण्यकोपनिषद 5.1.1)

ओ३म् शान्तिश्शान्तिश्शान्तिः।।

पतंजलि की निष्काम सेवा

आचार्य बालकृष्ण

पतंजलि की समृद्धि, वैभव, प्रतिष्ठा या ऐश्वर्य की चर्चा तो स्वदेशी आंदोलन की सफलता के साथ-साथ चारों ओर सुनाई देती है लेकिन पतंजलि के स्वदेशी अभियान से प्राप्त सम्पूर्ण लाभ 100% सेवा या चैरिटी के लिए है, इस बात को भी हमें करोड़ों लोगों तक प्रामाणिकता के साथ पहुँचाकर जो अभी तक इस अभियान से नहीं जुड़े उन्हें भी इस 'स्वदेशी से निष्काम सेवा' के संकल्प से जोड़ना है। वर्ल्ड क्लास क्वालिटी, लो-प्राइस, 100% प्योरिटी व 100% चैरिटी के दिव्य सेवा संकल्प के साथ हम पतंजलि का यह स्वदेशी अभियान चला रहे हैं। जबकि विदेशी कम्पनियां अब तक देश का लाखों-करोड़ रुपये लूट चुकी हैं तथा अब भी प्रतिदिन व प्रतिवर्ष हजारों लाखों करोड़ रुपये लूट रही हैं।

हिन्दुस्तान यूनिलीवर जैसी विदेशी कंपनियां तो प्रतिवर्ष 3 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा का तो विज्ञापन कर देती हैं। हमारे पास तो इतना धन विज्ञापन हेतु नहीं है, लेकिन् आप जैसे देशभक्त, धर्मनिष्ठ करोड़ों सात्विक भाई-बहनों की भावनात्मक ताकत हमारे साथ है। आप सब मिलकर पतंजलि की इस स्वदेशी सेवा से देश का क्या लाभ हो रहा है, इसके बारे में हम चाहते हैं कि इतना प्रचार करें कि विदेशी कंपनियों के 'पेड प्रचार' से यह 'अनपेड प्रचार' या सेवा व सत्य पर आधारित ईश्वरीय राष्ट्रकार्य सब तक पहुँचे, इसलिए हम पतंजलि के पाँच बड़े सेवा कार्यों का यहाँ क्रमशः उल्लेख कर रहे हैं:-

1. शिक्षा सेवा
2. आयुर्वेद अनुसंधान सेवा
3. गो अनुसंधान व गोसंवर्धन सेवा
4. संस्था व संगठन सेवा
5. गरीबों व असहायों की सेवा

शिक्षा सेवाः

आचार्यकुलम्, वैदिक गुरुकुलम्, वैदिक कन्या गुरुकुलम् एवं पतंजलि विश्वविद्यालय के माध्यम से शिक्षा के क्षेत्र में बहुत बड़ा सेवा कार्य पतंजलि योगपीठ के द्वारा हो रहा है। देशभर में 500 से अधिक आचार्यकुलम् बनाना, वैदिक गुरुकुल व्यवस्था की पुनः प्रतिष्ठा तथा देश व दुनियां का सर्वश्रेष्ठ विश्वविद्यालय जहाँ लगभग एक लाख विद्यार्थी देश व पूरी दुनियां से आकर वैदिक आध्यात्मिक शिक्षा व श्रेष्ठतम आधुनिक शिक्षा-दीक्षा लेकर आध्यात्मिक दिव्य व्यक्तित्व युक्त नेतृत्व देश व दुनियां को दे सकेंगे। इस प्रकार की बहुत बड़ी संकल्पना है। इस शिक्षा सेवा में पतंजलि सैकड़ों करोड़ रुपये खर्च कर चुका है तथा हजारों करोड़ रुपये खर्च करेगा।

आयुर्वेद अनुसंधान सेवाः

आयुर्वेद के क्षेत्र में क्लिनिकल कंट्रोल का कार्य बड़े स्तर पर न होने के कारण विश्व की प्राचीनतम व श्रेष्ठतम चिकित्सा पद्धति 'आयुर्वेद' को पूरी दुनियां अभी भी मान्यता नहीं देती है। हमनें पतंजलि रिसर्च इंस्टीट्यूट की स्थापना की है, जिसमें प्रारंभिक स्तर पर लगभग 500 करोड़ रुपये खर्च

हो रहा है तथा इसमें हर वर्ष सैकड़ों करोड़ रुपये अनुसंधान कार्यों में खर्च होंगे। 'एनिमल ट्रालय' से लेकर 'ह्यूमन ट्रायल' तक की एक गहन अनुसंधान की प्रक्रिया चलेगी।

किसी भी दवा का पहले प्रयोगशाला में, फिर चूहे व खरगोशों पर प्रयोग होगा तथा पशुओं पर पूर्ण सफल प्रयोग होने के बाद मनुष्य पर आयुर्वेद की जड़ी-बूटियों व औषधियों का प्रयोग होगा। इससे आयुर्वेद का प्रभाव व परिणाम के वैज्ञानिक तथ्य 100 स्पष्ट होंगे और एलोपैथी से हार मान चुके करोड़ों रोगियों को जीवनदान मिलेगा, साथ ही पूरे विश्व में एविडेंश बेस्ड मेडिसिन के रूप में आयुर्वेद को मान्यता मिलेगी।

गो-अनुसंधान व गो-संवर्धन सेवा:

भारत में रिकॉर्डिड रूप में 113 नस्ल की उत्तम प्रजाति की गायें थीं। लेकिन आज भारतीय नस्ल की गायों की मात्र 38 प्रजाति ही शेष रही हैं। इसमें भी मात्र 7 से 8 नस्ल की गायें ही दुग्ध उत्पादन आदि में श्रेष्ठ हैं। हम विश्व की आधुनिकतम गोशाला एवं नन्दीशाला बना रहे हैं। 2017 तक यह बनकर तैयार हो जायेगी। बाद में पूरे देश में इसी प्रकार की आधुनिकतम व श्रेष्ठतम गोशालाओं को हम विस्तार देंगे।

इनके ब्रीड सलैक्शन, सीमन सलैक्शन तथा एम्ब्रियों ट्रांस्प्लान्टेशन आदि के जरिये हम 25 से 50-60 किलो प्रतिदिन दूध देने वाली उन्नत नस्ल की भारतीय गायों को तैयार कर सकेंगे। इस क्षेत्र में 500 करोड़ से भी अधिक रुपये की सेवा पतंजलि योगपीठ की ओर से की जायेगी।

इससे इस समय उपलब्ध लगभग 9 करोड़ देशी नस्ल के गायों की नस्ल सुधार की दिशा में हम आगे बढ़ सकेंगे और धीरे-धीरे गोमाता को खोया हुआ गौरव दिलाकर सच्चे अर्थों में गोमाता की सेवा करके भारत माता का गौरव बढ़ा सकेंगे।

संस्थान व संगठन सेवा:

पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट), दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट), पतंजलि ग्रामोद्योग (न्यास), भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट), पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन तथा वैदिक शिक्षा शोध संस्थान आदि सोसायटी व ट्रस्टों के माध्यम से योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, गो-सेवा एवं संमान व सेवा के बहुत बड़े-बड़े कार्यों को देश व दुनियां में संचालित किया जा रहा है। साथ ही हमारे पाँच संगठनों, पतंजलि योग समिति, महिला पतंजलि योग समिति, भारत स्वाभिमान, युवा भारत तथा किसान पंचायत (पतंजलि किसान सेवा समिति) के माध्यम से लाखों निष्ठावान कार्यकर्त्ता भाई-बहनों द्वारा देशभर में निःशुल्क योग प्रशिक्षण हेतु लाखों कक्षाएं संचालित करने के साथ वृक्षारोपण, रक्तदान, स्वच्छता अभियान एवं अन्य समाजसेवा के कार्यों को प्रामाणिकता के साथ किया जा रहा है तथा प्रतिवर्ष निरन्तर इसे बढ़ाया जा रहा है।

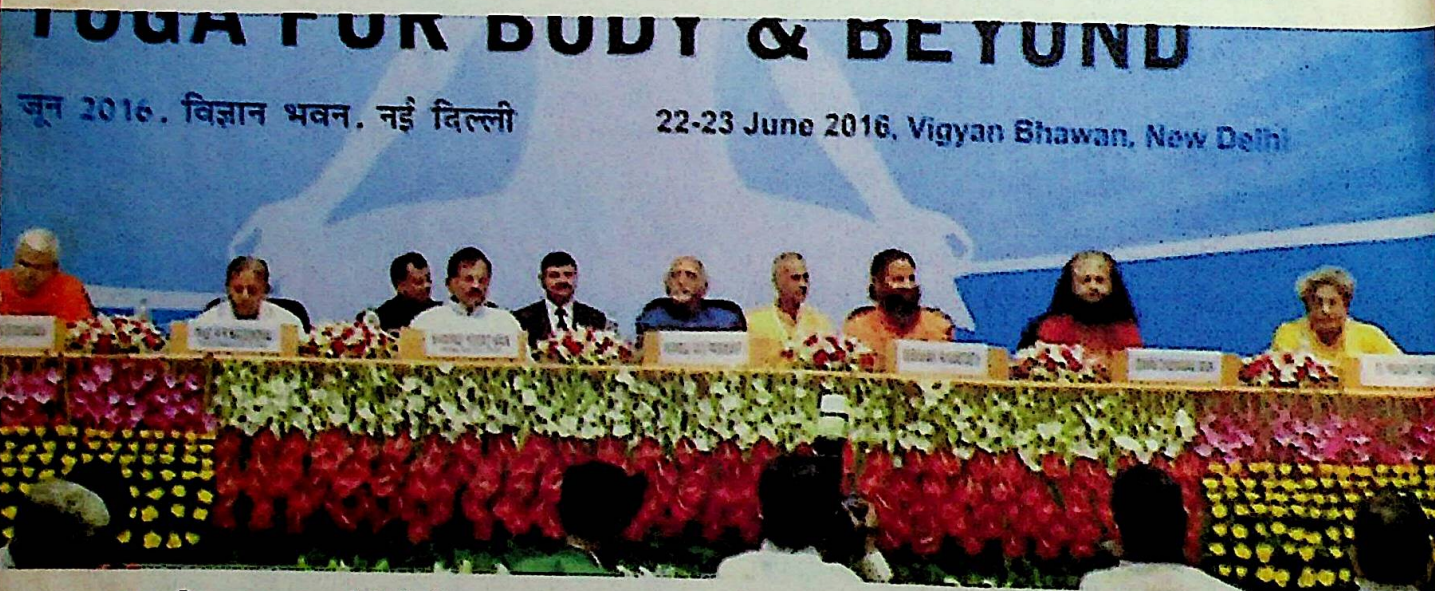
गरीबों व असहायों की सेवा:

गरीबों, विकलांगों (दिव्यांगों), अनाथों, कुष्ठ रोगियों व अन्य बेबसों की सेवा, शहीदों की सेवा तथा बाढ़-भूकम्प आदि प्राकृतिक आपदा आदि में जब-जब देश को सेवा की आवश्यकता पड़ी, तो पतंजलि योगपीठ सदा अग्रणी रहा है तथा पूरे देश ने बार-बार इसके इन सेवा कार्यों को देखा है। पतंजलि योगपीठ की ओर से गरीबों की प्रत्यक्ष सेवा के साथ-साथ इस क्षेत्र में देशभर में प्रामाणिक तौर पर गरीबों की सेवा कर रही संस्थाओं को भी पतंजलि की ओर से करोड़ों रुपये की सहायता दान के रूप में दी जा रही है।

हम सभी पुण्यशील व दानशील दिव्य आत्माओं से आह्वान करते हैं कि पतंजलि के श्रेष्ठतम उत्पादों का प्रयोग करके स्वयं इन सेवाओं में सहयोग करें। वैसे भी आप घर में 100% पतंजलि के ही उत्पादों का प्रयोग करते हैं, तो औसत रूप से आपकी 25 से 50% सेविंग हो जाती है तथा देश की सेवा में आपका सहज सहयोग भी हो जाता है।

'स्वदेशी से राष्ट्रसेवा' के इस दिव्य ईश्वरीय अभियान से स्वयं जुड़ें तथा अन्य को जोड़कर संगठित होकर इस सेवा को शक्ति प्रदान करें, क्योंकि इस सेवा में आपका विश्वास ही हमारी सच्ची ताकत है और इस ताकत के बल पर हम विदेशी ताकतों व आसुरी ताकतों से लड़ रहे हैं, लड़ते रहेंगे और अन्ततः देश को आर्थिक स्वाधीनता, आर्थिक स्वराज या आर्थिक आजादी दिलाकर ही रहेंगे।

योग आयुर्वेद व वैदिक शिक्षा विस्तार पर पतंजलि के बहुआयामी पुरुषार्थ

पतंजलि योगपीठ में योग-आयुर्वेद व वैदिक शिक्षा की सेवाओं के विस्तार पर चर्चा करते योगऋषि परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज व बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अमित भाई शाह जी (दिनांक 25.06.2016)

विज्ञान भवन, नई दिल्ली में काया और कायातीत के लिए योग विषय पर आयोजित इन्टरनेशनल सेमीनार में भागीदार योगऋषि परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं अन्य गणमान्य

मधुमेह, पथरी, अर्श, अतिसार आदि रोगों का उपचारक 'जामुन'

आचार्य बालकृष्ण

वैज्ञानिक नाम : *Syzygium cumini* (Linn.) Skeels. (सीजीजियम क्यूमिनाइ) *Syn-Eugenia jambolana* Lam.; कुलनाम : Myrtaceae (मिर्टेसी); अंग्रेजी नाम : Jambul Tree (जम्बुल ट्री); संस्कृत : फलेन्द्रा, राजजम्बू, महाफला, सुरभिपत्रा, महाजम्बू, जम्बू; हिन्दी : बड़ी जामुन, फड़ेना, फलेन्दा, राजजामुन; असमिया : जमू (Jamu); उर्दू : जामन (Jaman); उड़िया : जामो (Jamo), भूतोजामो (Bhotojamo); कोंकणी : जम्बोल (Jambol); कन्नड़ : जम्बुनेराले (Jambunaerale), नराला (Narala); गुजराती : जाम्बु (Jambu), झम्बूडी (Jhambudi); तेलुगु : नीरेडु (Neredu), जम्बूवू (Jambuvu); तमिल : नवल (Naval), सम्बल (Sambal); बंगाली : जाम (Jam), कालाजाम (Kalajam); नेपाली : कालो जामुन (Kalo Jaamun); पंजाबी : जामूल (Jamul); मराठी : जाम्बूल (Jambul), जामन (Jaman), राजजाम्बूल (Rajajambula); मलयालम : नवल (Naval), पेरीन्नरल (Perinnaral). अंग्रेजी : ब्लैक प्लम (Black plum), जम्बोलन प्लम (Jambolan plum).

वातजन्य द्रव्यों में जामुन को श्रेष्ठ बताया गया है। इसके काण्डत्वक्, फल, बीज एवं पत्र सभी प्रयोजनीय हैं। चिकित्सकों के अनुसार जामुन का फल खाने से दिल की धड़कन सामान्य होती है, रक्त विकार दूर होते हैं और फोड़े फुन्सियों का निकलना बन्द हो जाता है। यह पित्तातिसार को नष्ट करता है, आवाज को साफ करता है। थकावट, दमा खांसी, मुख ग्लानि, गले की बीमारियों को नष्ट करता है। इसके शरबत से वमन, जी मिचलाना, खूनी अतिसार और बवासीर में लाभ मिलता है। पर जामुन का पका हुआ फल अधिक खाने से पेट और फेफड़ों को नुकसान पहुँचता है। यह देर से पचता है, कफबढ़ाता है, और फेफड़ों में वायु भरता है। इसको अधिक खाने से बुखार भी आ सकता है। इसमें नमक मिलाकर खाना चाहिए। वैसे आँवला, अजवायन और सोंठ इसके दर्पनाशक हैं अर्थात् जामुन के उपद्रवों को शान्त करने में ये पदार्थ कारगर हैं। जामुन की पाँच प्रजातियाँ पायी जाती हैं। जिसमें जामुन, श्वेत जामुन, काठ जामुन, भूमि जम्बु, क्षुद्र जम्बु प्रमुख हैं, इनके रासायनिक संघटन लगभग समान होते हैं। प्रस्तुत लेख में जामुन प्रजाति का वर्णन है–

जामुन (*Syzygium cumini* (Linn.) Skeels.) - का बृहत् लगभग 15-30 मी ऊँचा, मोटा, शाखा-प्रशाखाओं से युक्त, अरोमिल, सदाहरित वृक्ष होता है। इसकी छाल चिकनी तथा हल्के भूरे अथवा धूसर

वर्ण की व गहरे धब्बे युक्त, 2.5 सेमी तक मोटी होती है। इसके पत्र सरल, विपरीत, अण्डाकार, 7.5-15 सेमी लम्बे, 2.7 सेमी चौड़े, चर्मिल, चिकने एवं चमकीले हरे वर्ण के होते हैं। इसके पुष्प अनेक, हरिताभ-श्वेत वर्ण के, मधुर गंधि, वृंतहीन, 0.8-1.3 सेमी व्यास के तथा 4-10 सेमी लम्बे गुच्छों में होते हैं। इसके फल गोलाकार, अण्डाकार, 2.5 सेमी लम्बे, अपक्वावस्था में हरित तथा पक्वावस्था में गहरे बैंगनी-कृष्ण वर्ण के, गुलाबी वर्ण की मज्जायुक्त तथा चिकने व जामुन बीज एकल, 1-2 सेमी लम्बे होते हैं। इसका पुष्पकाल मार्च से मई तथा फलकाल मई से जुलाई तक होता है।

रासायनिक संघटनः

इसके पत्रों में हेप्टाकोसेन, नोनाकोसेन, ट्राईएकोन्टेन, हेन्ट्रीएकोन्टेन, ओक्टाकोसानोल, ट्राईकोसानोल, L-लिमोनीन, डाइपेप्टेन, सिस्टिक, ऑक्सेलिक, ग्लाईकोलीक अम्ल, ग्लुकोस, फ्रुक्टोस, एलेनीन, ग्लाईसिन, ल्युसिन, टायरोसिन, सिटोस्टीरॉल तथा डोट्रीकोसानोल पाया जाता है।
इसके त्वक् में बेटुलिनिक अम्ल, फ्राईडेलिन, फ्रिडेलिनोल, केम्फेराल, सुक्रोस, माईरीसेटिन, एलेजिक, गेलीक अम्ल, क्वर्सेटिन तथा β-सिटोस्टेरॉल मिलता है।
इसके पुष्प में इलेजिक अम्ल, ऐसिटिल ऑलीनोलिक अम्ल, क्वर्सेटिन, केम्पफेरॉल एवं माईसेटिन तथा आइसोक्वर्सेटिन पाया जाता है।
जबकि फल में शर्करा, विटामिन A, B तथा C, मैलिक अम्ल, ऑक्जेलिक अम्ल, टैनिन, सायनिडिन, आलीन, α-पाईनीन, β-पिनीन तथा वाष्पशील तेल पाया जाता है।
जामुन के बीज तथा बीज तैल में ओलिक, मिरिस्टिक, लिनोलिक, स्टेयरिक, पॉमिटिक, वरनोलिक (Vernolic) लॉरिक, स्टरकुलिक (Sterculic) तथा मालवेलिक (Malvalic) अम्ल, ग्लाईकोसाईड, जम्बोलीन, इलेजिक अम्ल, गैलिक अम्ल, टेनिन, क्लोरोफिल, वसा तैल, कैल्शियम, स्टार्च, रेसिन, शर्करा, तैल, कैफीक एवं फेरुलिक अम्ल वेराट्रोल एवं क्वर्सेटिन पाया जाता है।

जामुन के औषधीय प्रयोगः

नेत्र रोगः

- नेत्र विकार-बच्चों के दांत निकलते समय होने वाले नेत्राभिष्यंद में जामुन के 15-20 कोमल पत्रों को 400 मिली पानी में पकाकर चतुर्थांश शेष क्वाथ से नेत्र धोना लाभकारी है।
- मोतियाबिन्द-जामुन की गुठली के चूर्ण को शहद में घोटकर तीन-तीन ग्राम की गोलियाँ बनाकर प्रतिदिन 1-2 गोली सुबह-शाम खाने और इन्हीं गोलियों को शहद में घिसकर अंजन करने से मोतियाबिन्द में लाभ मिलता है।

कर्ण रोगः

- कर्णपूय-स्राव-जामुन की गुठली को शहद में घोटकर कान में डालने से कान का बहना बन्द होता है।

मुख रोगः

- दांत रोग-जामुन के पत्तों की राख

आयुर्वेदिक गुणः

» जामुन पित्तशामक, त्वग्दोषहर, दाह-प्रशमन, छर्दि निग्रहण तथा स्तम्भक है। इसका फल अग्निवर्धक, पाचन, यकृत् को उत्तेजित करने वाला, वातवर्धक, तथा अधिक मात्रा में खा लेने से यह विष्टम्भ जनक है। जम्बूफल की गिरी पाचन क्रिया को सुधारती है। इससे रक्त गत तथा मूत्रगत शर्करा कम होती है और मूत्र का प्रमाण भी कम होता है।

» काठ जम्बु की काण्ड त्वक् तिक्त, शीतकारक, गुरु, बलकारक, स्तम्भक तथा वाजीकर होती है।

» भूमि जम्बु कृमिघ्न, आमवातरोधी तथा उत्तेजक होती है।

» इसके फल सुगन्धित तथा मधुर होते हैं।

» इसके पत्र तथा मूल में कृमिघ्न गुण होता है।

» श्वेत जम्बु की काण्ड त्वक् कषाय, कटु, मधुर, रक्त स्राव रोधक, शोधक; अतिसार तथा कृमिनाशक होती है।

» इसके फल मधुर, कषाय, अम्ल, दीपन तथा पोषक होते हैं।

» क्षुद्र जम्बु तिक्त, कषाय, मधुर, शीत, रुक्ष, कफपित्तशामक, ग्राही, हृद्य, वृष्य तथा पुष्टिकारक होती है।

» इसका फल दाह शामक होता है।

को दांत और मसूड़ों पर मलने से दांत और मसूड़े मजबूत होते हैं।

- जामुन के पके हुए फलों के रस को मुख में भरकर, अच्छी तरह हिलाकर कुल्ला करने से पाइरिया ठीक होती है।
- **मुँह के छाले**–जामुन के नरम और ताजा 15-20 पत्तों को पीसकर उसके स्वरस से कुल्ला करने से मुँह के छालों में लाभ मिलता है।

कंठ रोगः

- 10-15 मिली जामुन फल-स्वरस का नियमित सेवन करने से गले के रोग तथा मुख की गर्मी दूर होती है।

वक्ष रोगः

- **श्वास नलिका शोथ**–1-2 ग्राम जामुन छाल चूर्ण का सेवन शहद के साथ करने से श्वासनलिका की सूजन में लाभ होता है।

उदर रोगः

- **अतिसार**–जामुन के ताजे कोमल पत्तों के 5-10 मिली रस को 100 मिली बकरी के दूध के साथ पिलाने से अतिसार व आमयुक्त अतिसार में लाभ होता है।
- **संग्रहणी**–बच्चे को संग्रहणी होने पर जामुन छाल के रस के बराबर बकरी का दूध मिलाकर पिलाने से आराम मिलता है।
- **रक्त अतिसार**–2-5 ग्राम जामुन छाल चूर्ण में 2 चम्मच मधु मिलाकर 250 मिली दूध के साथ पिलाने से अतिसार के साथ आने वाला रक्त रुकता है।
- **प्रवाहिका**–10 ग्राम जामुन छाल को 500 मिली पानी में पकाकर चतुर्थांश शेष क्वाथ पीने से पेचिश और पुराने अतिसार में लाभ होता है। इस क्वाथ की 20-30 मिली मात्रा दिन में 3 बार लेना चाहिए।
- **अफारा**–जामुन का सिरका 10-15 मिली की मात्रा में सेवन करना पौष्टिक, संकोचक तथा पेट के अफारे को दूर करता है।
- **प्लीहा शोथ**–10 मिली जामुन की गुठली का रस लेने से तिल्ली की सूजन में लाभ मिलता है।
- **छर्दि**–20 ग्राम की मात्रा में आम तथा जामुन दोनों के समभाग कोमल पत्रों को लेकर 400 मिली पानी में पकाएं, चतुर्थांश शेष क्वाथ को ठंडा कर पिलाने से पित्तज छर्दि बन्द हो जाती है।
- **अतिसार**–जामुन की गुठली मलरोधक है। इसमें समभाग आम की गुठली और काली हरड़ मिलाकर भूनकर खाने से पुराने से पुराने अतिसार बन्द हो जाते हैं।

गुदा रोगः

- **अर्श**–जामुन की कोमल कोपलों के 20 मिली रस में, थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर दिन में तीन बार पीने से बवासीर से बहने वाला खून बन्द हो जाता है।
- 10 ग्राम जामुन के पत्तों को 250 मिली गाय के दूध में घोंटकर सात दिन तक सुबह, दोपहर तथा शाम

पीने से बवासीर से गिरने वाला खून बन्द हो जाता है।

यकृत्प्लीहा रोगः

- **यकृत्विकार**–जामुन फल के अन्दर लोहे का अंश पाया जाता है, जो सौम्य होने से कोई अनिष्ट पैदा नहीं करता, इसलिये जामुन का 10 मिली सिरका नित्य लेने से तिल्ली और यकृत् की वृद्धि में बहुत ही लाभप्रद साबित होता है।
- **कामला**–जामुन के 10-15 मिली रस में 2 चम्मच मधु मिलाकर सेवन करने से पीलिया, खून की कमी तथा रक्त विकार में लाभ होता है।

वृक्कवस्ति रोगः

- **पथरी**–पके हुए जामुन फल खाने से पथरी गल कर निकल जाती है।
- जामुन के 10 मिली रस में 250 मिग्रा सेंधानमक मिला लें, इसे दिन में 2-3 बार कुछ दिनों तक निरन्तर लें, इसे पीने से मूत्राशयगत पथरी नष्ट होती है।
- जामुन के 10-15 ग्राम कोमल पत्तों को पीसकर कल्क बना लें, इसमें 2-3 नग काली मिर्च का चूर्ण बुरककर सुबह-शाम सेवन करने से अश्मरी के टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्र द्वारा बाहर निकल जाती हैं। अश्मरी का यह एक उत्तम उपचार है।
- **मधुमेह**–जामुन की 100 ग्राम जड़ को 250 मिली पानी में पीसकर 20 ग्राम मिश्री डालकर प्रातः-सायं भोजन से पहले पीने से मधुमेह में लाभ होता है।
- जामुन की गुठली का चूर्ण 1 भाग, शुण्ठी चूर्ण 1 भाग और गुड़मार बूटी 2 भाग, इन तीनों को मिलाकर कपड़छन करके मिश्रण को घृतकुमारी के रस में तर करें, फिर बेर जैसी गोलियाँ बना लें। दिन में तीन बार 1-1 गोली मधु के साथ लेने से मधुमेह एवं प्रमेह रोग में अत्यन्त लाभ मिलता है।
- 300-500 मिग्रा जामुन के सूखे बीज चूर्ण को दिन में तीन बार लेने से मधुमेह में लाभ होता है।
- 250 ग्राम जामुन के पके फलों को 500 मिली उबलते हुए जल में डालकर कुछ समय के लिये उबलने दें, थोडी देर बाद ठंडा होने पर फलों को मसलकर कपड़े से छान लें, प्रतिदिन तीन बार पीने से मधुमेह व धातुक्षीणता दूर होती है।
- बड़े आकार के जामुन के फलों को धूप में सुखा कर चूर्ण कर लें। 10 से 20 ग्राम इस चूर्ण को 15 दिन तक दिन में तीन बार सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है।
- जामुन की छाल की राख मधुमेह की उत्तम औषधि है। 625 मिलीग्राम से 2 ग्राम तक की मात्रा दिन में 3 बार सेवन करने से पेशाब में शक्कर आनी बन्द हो जाती है।

प्रजननसंस्थान संबंधी रोगः

- **उपदंश**–उपदंश एवं फिरंग आदि त्वगविकारों में इसके पत्तों से पकाया हुआ तैल लगाते हैं।

अस्थिसंधि रोगः

- **संधिशूल**–जामुन की मूल को उबाले व उसे पीसकर सन्धियों पर रगड़ने से, जोड़ों के दर्द में लाभ मिलता है।

त्वचा रोगः

- **व्रण**–जामुन छाल को महीन पीसकर घाव पर छिड़कने से शीघ्र घाव भर जाता है।
- **अग्निदग्ध**–जामुन के 8-10 पत्तों को पीसकर लेप करने से अग्निदग्ध का श्वेत दाग मिटता है।

सर्वशरीर रोगः

- **रक्तपित्त**–5-10 मिली जामुन पत्र स्वरस का दिन में तीन बार भोजन से पहले नियमित सेवन करने से रक्त पित्त में लाभ मिलता है।

- जामुन की एक चम्मच छाल को रात में 1 गिलास पानी में भिगोकर रखें, सुबह उसे मसलकर छान लें। इस प्रकार तैयार हिम में मधु मिलाकर पिलाने से रक्तपित्त में लाभ होता है।
- **रक्तस्राव**–जामुन की गुठली के 2-5 ग्राम चूर्ण में बराबर शक्कर मिलाकर खाने से पेट से खून का बहना बन्द हो जाता है।

विष चिकित्साः

- **कुचला विष**–जामुन की सूखी हुई गुठली पीसकर इसे 10 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से कुचले से उत्पन्न विषाक्त प्रभावों का शमन होता है।
- जामुन के पत्तों को पानी में पीसकर जहरीले जानवर के दंश से पीड़ित व्यक्ति को पिलाने से दंश जन्य विषाक्त प्रभावों का शमन होता है।

इस प्रकार जामुन सर्वसुलभ स्वास्थ्यवर्धक बनौषधि है, जिसका उपयोग कर कठिन रोगों से छुटकारा पायें।

ऋषियों के मेडिकल सांइस की ओर लौटने की जरूरत

योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज

योग व मेडिकल साइंस दो अलग-अलग चीजें नहीं हैं, दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। योग के बिना मेडिकल साइंस अधूरी है। विगत 10 वर्ष से यू.के., कनाडा, अमेरिका, भारत सहित अनेक देशों में मेडिकल प्रेक्टिशनर के बीच हमारे संवाद के दौरान निकलकर आया कि मेडिकल साइंस इतनी पुरानी है जितना पुराना मानव जीवन का अस्तित्व, लगभग 200 करोड़ वर्ष पुरानी सृष्टि में मनुष्य ने उत्पत्ति के साथ अपने विषय में सोचना शुरू कर दिया। टोटल स्ट्रक्टचर, माइंड, सोल, स्ट्रेस, पेन, हेल्दी-वेल्दी-पीसफुल लाइफ के विषय में सोचना शुरू करना और उसके समाधान से मेडिकल साइंस का उदय हुआ।

माडर्न मेडिकल साइंस 200 से 250 वर्ष पुराना है, जबकि एंसियेन्ट मेडिकल साइंस ऋषियों की परम्परा है। अश्विनी कुमार से लेकर सुशेन वैद्य, चरक, धन्वंतरि आदि की परम्परा है। हाँ थेरेपी अलग-अलग हो सकती है, पैथी अलग-अलग हो सकती हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। एलोपैथी के डॉक्टर को भी उसी सिस्टम पर काम करना पड़ेगा।

क्योंकि बाडी का अपना सिस्टम है, एक-एक सेल्स हैं, उसका डीएनए है, सेल्स के मिलने से टिसूज बनते हैं, टिसूज के मिलने से डिफरेन्ट आर्गन बनते हैं, फिर हमारा बॉडी सिस्टम डेवलप होता है।

ये सभी सिस्टम अपना-अपना वर्क करते हैं। ये सिस्टम अपने में बैलेन्सड रहें तो सब कुछ ठीक रहता है। उस सिस्टम में कोई अवरोध आ गया, कोई ब्रेक होने लगा तो डिजिज आ गयी। डिजिल का समाधान ही मेडिकल सांइस है। आधुनिक मेडिकल सांइस में व्यक्ति की बॉडी के हर पक्ष को स्वस्थ रखने के लिए उस अंग के अनुसार चेकअप कराते हैं, फिर उनका उपचार करते हैं। यही नहीं प्रत्येक उपचार के दौरान प्रयुक्त होने वाली औषधियों के साइड इफेक्ट के लिए अलग से चिकित्सा की व्यवस्था है, पर प्राचीन मेडिकल प्रणाली में हर समस्या का समाधान एक विशेष अवधारणा के सहारे होता है।

महर्षि चरक कहते हैं कि यदि तुम स्वस्थ रहना चाहते हो तो समय से खाना खाओ, जबकि हमारे खाने का, पाखाने का कोई समय नहीं होता। यद्यपि सूर्य, चंद्रमा, पृथ्वी, वृक्ष आदि संपूर्ण प्रकृति एक समय चक्र के साथ चलते हैं। आज हमारा समय प्रबंधन, जीवन प्रबंधन, स्वभाव चक्र, कार्य चक्र, डिस्टर्ब है। हम समय से नहीं हैं, इसलिए एक बात की आदत डालें कि हम 'समय' का पालन करें, पर इस एक चीज के लिए हमें अपने जीवन में आमूल चूल परिवर्तन करना पड़ेगा। अर्थात् संपूर्ण जीवन को ठीक करना पड़ता है। आप समय पर तभी उठ सकते हैं, जब समय से सोयेंगे, अर्थात् संपूर्ण को समयवद्ध करने के लिए सिस्टम में पूर्ण बदलाव करना पड़ता है।

इसीलिए यदि बॉडी सिस्टम को ठीक करना है तो संपूर्ण क्रम पर विचार करना पड़ेगा। एक बात और स्वस्थ रहने के लिए ऋतु अनुकूल आहार लेना जरूरी है। हित भुख अर्थात् अपनी प्रकृति के अनुकूल खाना। आज डाक्टर को 'प्रकृति' का पता ही नहीं। वे तो टेस्ट करते हैं। वास्तव में हर रोग के पीछे कोई न कोई प्रकृतिगत

'जेनेटिक' स्थिति को भी चेंज किया जा सकता है, ऐसी महत्वपूर्ण है हमारे ऋषियों की मेडिकल साइंस।

एक घंटे के योगाभ्यास से 99 प्रतिशत बीमारियों से मुक्ति मिल जायेगी। 99 प्रतिशत ही क्यों, क्योंकि एक प्रतिशत में ऐसी प्राबलम्स आती हैं जैसे घरेलू कोई समस्या आ गयी और व्यक्ति डिप्रेशन में चला गया, इतने गहरे कि वह वापस ही न आ रहा हो, पर 99 प्रतिशत समाधान योगाभ्यास से है।

विशेषज्ञों का मत है कि हमारे शरीर में आहार आदि के माध्यम से कुछ भी जाता है, हमारे संपूर्ण बाडी को प्रभावित करता है। पांचों कर्मेंद्रियों, ज्ञानेन्द्रियों से जो भी अंदर जायेगा वह जीवन भर प्रभावित करता है। इसी प्रकार ज्ञान, अनुभूतियां, संवेदनायें संप्रेषित होती हैं, विचार जाते हैं। जैसे एक बार पी हुई शराब, एक बार का अपमान आदि सभी जीवन पर असर डालते हैं। वैज्ञानिक ढंग से स्पष्ट हुआ है कि एक बार दारू 40 दिन तक असर डालती है। दारू तम्बाकू आदि कुछ भी हो उसका लम्बा असर डीएनए तक को डिस्टर्ब कर देता है। इससे डिसिप्लीन वे में बॉडी के जितने भी सेल हैं, वे इन डिसिप्लीन में आ जाते हैं या डिस्ट्राय होने लगते हैं, इसी को कैंसर कहते हैं। इसीलिए बॉडी के एक-एक सेल्स का हेल्दी होना आवश्यक है।

विज्ञान सम्मत है कि जो हम खाते हैं, उससे बनते हैं सेल। ब्रेन सेल, स्किन सेल, मसल्स सेल, आई सेल आदि। यद्यपि शरीर में पुरानी कोशिकाओं का खतम होना और नई बनना सतत जारी रहता है। कुछ सेल स्थाई होते हैं। जैसे ब्रेन सेल स्थाई रहता है। पर ब्रेन कोशिकायें जिस एनर्जी से काम करती हैं, वह रोज बनती और रोज खतम होती हैं। जैसे हड्डी के ऊपर के सेल कठोर होते हैं। इसी प्रकार 24 घंटे में डब्लूबीसी (व्हाइट ब्लड सेल) 24 घंटे में बदल जाते हैं। अर्थात् शरीर के अंदर जो भी कोशिकायें हैं वह हवा से नहीं बनती, अपितु उसके लिए आहार चाहिए। इसीलिए कुछ भी गलत खाया तो वह जिन्दगी भर तक ब्लड सेल आदि बनकर सुरक्षित रहता है। जैसे हम मां के कोख से जन्में, मां की कोख में बेसिक स्ट्रक्चर बना, मां का दूध खाकर बना, फिर आहार से हम बने। बाद में उसी स्ट्रक्चर पर सब कुछ एड होता जाता है। इसीलिए कहते हैं जब तक आहार शुद्ध नहीं होगा, व्यक्ति ठीक हो ही नहीं सकता। विचार से तो हमारा चरित्र, आइडियोलॉजी, सोच बनती है। ऐसे में हमारे शरीर में हवा, पानी आदि से जो कुछ इनपुट होता है, वह हमें प्रभावित करता है। यह बात हमें ऋषियों की मेडिकल साइंस ही बताती है। इसीलिए कहते हैं कि हवा, पानी व खाना यदि शुद्ध है तो हमारा स्वास्थ्य शुद्ध हो जायेगा। इसके बिना संपूर्ण स्वास्थ्य सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। अतः जरूरत है हमें पुनः ऋषियों की मेडिकल साइंस की ओर लौटने की।

कारण होता है, जैसे हम मोटे हैं तो उसका आशय है कि आपका मेटाबोलिज्म गड़बड़ है। क्योंकि आपका लीवर, थाइराइड आदि ठीक नहीं है। यदि ऐसा न होता तो मोटापा आता ही ना। इन सबको ठीक करना है तो अपने आहार, खानपान को ठीक करना होगा। योगाभ्यास अपनाना होगा। शारीरिक श्रम भी करना पड़ता है। वैसे डायबिटीज, मोटापा आदि सभी का कारण जेनेटिक भी होता है। नशा के कारण, रोग एवं रोग के काम्पलिकेशंस, दवा आदि के दुष्प्रभाव से भी बीमारियां होती हैं, पर सभी के लिए यदि एक घंटे योगाभ्यास कर लें तो सभी प्रकार की अर्थात् योगाभ्यास से

दंत, त्वचा और हमारे बाल, करें सुंदरता की मांग

डा. नागेन्द्र कुमार नीरज, पतंजलि योगग्राम

आज का मनुष्य अपने शरीर के प्राकृतिक रख-रखाव पर ध्यान न देकर विभिन्न रासायनिक उत्पादों के प्रयोग द्वारा बीमारियों को बढ़ावा दे रहा है। दंत, त्वचा एवं बालों का मनुष्य के शरीर में सुंदरता व शरीर की सुघड़ता बनाने में अपना अमूल्य योगदान है। दंत जो मनुष्य की सुंदरता एवं पाचन क्रिया को बनाये रखने में सहायक सिद्ध होते हैं, वहीं त्वचा एवं बालों की देखभाल से हम शरीर को सशक्त व आकर्षक रखते हैं। प्रस्तुत लेख द्वारा दांत, त्वचा व बाल को आरोग्य पूर्ण बनाये रखने हेतु कुछ कारगर प्रयोगों पर चिंतन कर एक अच्छे स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होने का संकल्प व्यक्त किया जा रहा है :-

एक अच्छे दाँत तथा उन्हें दृढ़ता व शक्ति प्रदान करने वाले एनामेल के स्वास्थ्य के लिये विटामिन ए, बी, सी, कैल्शियम तथा फॉस्फोरस से युक्त आहार लेना जितना आवश्यक है, उतना ही चीनी के बने पदार्थ को दाँतों से दूर रखना जरूरी है, क्योंकि यह दांतों के लिए जहर है, इससे असमय दाँत गिरते हैं और उनमें विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाने से अनेक प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इससे व्यक्ति अपने दाँतों की मजबूती को लम्बे समय तक बनाये नहीं रख सकता। इसी प्रकार टूथपेस्ट को लेकर भ्रम रहता है। कई तो दांत की स्वच्छता के नाम पर नामी गिरामी कम्पनियों के जहरीले रसायनों का प्रयोग कर बैठते हैं, जबकि स्वस्थ दांत के लिए निम्नलिखित साधारण से उपाय ही पर्याप्त हैं, जो प्रस्तुत हैः-

- भोजन को जितना चबाते हैं उतना ही दाँतों का व्यायाम होता है तथा लार का क्षारत्व दाँतों को खराब करने वाले अम्लत्व के प्रभाव को उदासीन करता है।
- इसी प्रकार निचले दाँत ऊपरी दाँतों पर जमाकर गर्दन को ऊपर नीचे 10 बार दायें-बायें, 10 बार घड़ी की दिशा में तथा घड़ी की विपरीत दिशा में 10-10 बार बिना झटके के लय ताल में घुमायें।
- मुँह यथासम्भव खोलें। निचले जबड़े को यथासम्भव धीरे-धीरे ऊपर उठाकर दाँतों को जमायें। सामने डेढ़ गज की दूरी पर दृष्टि को स्थिर करते हुए 10 बार ठोढ़ी ऊपर उठाकर, 10 बार

ठोढ़ी को कंठकूप में लगायें व 10 बार जबड़ों को तेजी के साथ दाँतों को बिना टकराए गिरायें-उठायें।

- खाना खाने के पहले तथा बाद में दातून से दाँत साफ करें। नीम का दातून मुख-कैंसर से बचाता है। दातून के स्थान पर पतंजलि का दंतकांति ले सकते हैं।
- प्रतिदिन 10 नीम के कोमल पत्ते अथवा अन्य हरे पत्ते चबायें। इससे दाँतों को क्लोरोफिल तथा रोगाणुनाशक तत्त्व मिलते हैं, दाँत मजबूत तथा चमकीले होते हैं।
- प्रत्येक भोजन के बाद ठोस, कड़े फल या सब्जी (ककड़ी, आँवला, अमरूद, सेब, ईख, गाजर आदि) चबाने से दाँतों की सफाई होती है, दाँतों के लिये यह अच्छा व्यायाम भी है। मुँह से बदबू आने की स्थिति में सरसों के तेल से दाँतों एवं मसूड़ों की मालिश करें। एक बड़ा चम्मच सरसों के तेल को मुँह में भरकर 15 मिनट तक धीरे-धीरे चलायें और फिर गरारा एवं कुल्ला करें। इससे मुँह की बदबू, गले तथा दाँत के रोग दूर होते हैं।

खट्टी तथा मीठी चीज खाने के बाद दाँतों को ब्रश से अवश्य साफ करें अथवा गरम पानी से मुँह को धोये। इस प्रकार आपके दांत स्वस्थ व चमकदार बने रहेंगे। स्वस्थ दांत भी हमारी सुंदरता की अभिव्यक्ति करते हैं।

त्वचा का स्वास्थ्य एवं सौंदर्य:

लालिमा, सजीवता, आभा एवं सौन्दर्ययुक्त त्वचा आन्तरिक स्वास्थ्य का प्रतिबिम्ब है। त्वचा की संरचना अद्वितीय है। इसके एक वर्ग से.मी. में 5 वसा ग्रंथियां, 4 ताप सूचक यंत्र, 4 गंज स्नायु, 10 रोमकूप, 25 स्पर्शानुभूति तंत्र, 100 स्वेद ग्रन्थियाँ, 200 दर्द सूचक स्नायु छोर, 3 हजार संवेदना-ग्राहक कोशिकाएँ, 30 लाख कोशिकाएँ, 3 फुट रक्त-वाहिनियाँ हैं, जो अपने अद्भुत कार्य में निरन्तर संलग्न हैं।

पेन्सिल्वेनिया विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक पीटर विलियम्स के अनुसार पुरुष की त्वचा के एक वर्ग से.मी. में 24 लाख 10 हजार जीवाणु होते हैं। त्वचा की परतों में 14 लाख 60 हजार तथा ललाट पर प्रति वर्ग से.मी. में दो लाख जीवाणु होते हैं। वहीं एक ग्राम मिट्टी में एक करोड़ से दस अरब तक सूक्ष्म जीवाणु होते हैं, जबकि त्वचा के सिर्फ एक ग्राम बाहय छिलके में 5 अरब 30 करोड़ जीवाणु होते हैं। कंघी, चुम्बन, मालिश तथा एक-दूसरे के श्रृंगार प्रसाधनों के प्रयोग से ये जीवाणु संक्रमित हो कर बढ़ते घटते रहते हैं।

प्रायः सौन्दर्य विशेषज्ञ त्वचा के बाह्य स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं, उसे विभिन्न रसायनों से सजाते- सँवारते हैं। पर त्वचा रोगाणुओं से सर्दी-गर्मी से हमारी रक्षा करती है। सुखद, गर्म, ठण्डा, मौसम परिवर्तन, खुरदरा, नरम सभी प्रकार की संवदेनाओं की सूचना त्वचा द्वारा ही उपलब्ध होती है।

इसीलिए विशेषज्ञ बताते हैं कि बाल तथा त्वचा का स्वास्थ्य कृत्रिम सौन्दर्य-प्रसाधनों से नहीं, बल्कि प्राकृतिक सौन्दर्य प्रसाधन व विटामिन- ए, बी, सी, ई, युक्त जैविक संतुलित आहार, वायु सूर्य तथा विविध जलस्नान तथा तेल मालिश से मिलता है। इसी प्रकार सूखे तौलिये अथवा हाथों से घर्षण करने से त्वचा का स्वास्थ्य अक्षुण्ण रहता है। चेहरे पर बर्फ अथवा मुलायम तौलिये को शीतल जल में भिगोकर हल्की मालिश करने से भी चेहरे का स्वास्थ्य खिलता है। तैलीय चेहरे पर प्रति रात्रि मुलतानी मिट्टी 100 ग्राम तथा एक नींबू का रस मिला कर लेप करें। पतंजलि निर्मित मुल्तानी मिट्टी के साबुन से स्नान करें अथवा सप्ताह में एक बार सारे शरीर पर 25 मिनट के लिये मुलतानी मिट्टी का लेप करें। धूप स्नान 15 मिनट लें। स्नान करके नारियल के तेल में नींबू का रस मिला कर धूप में मालिश करें। स्नान करते समय रोयेदार तौलिये को बाल्टी में रखे पानी में भिगो-भिगोकर गरम-ठण्डा घर्षण स्नान लेने से त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, त्वचा स्वस्थ तथा आभामंडित होती है।

बालों का स्वास्थ्यः

सौन्दर्य रक्षा में बालों का अपना स्थान है। बालों की अस्वच्छता तथा स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही के कारण गंजापन, बालों का झड़ना, सफेद होना, एक्जीमा, रूसी आदि रोग होते हैं। यह स्थिति या तो किसी प्रकार के रोग के कारण उत्पन्न होती है अथवा यह संकेत देती है कि बालों की देख-रेख ठीक प्रकार से नहीं हुई है।

निरन्तर परेशानी, दुःख, चिन्ता, भय, क्रोध, आत्मग्लानि, उदासी, अवसाद, उत्तेजना, पुराना सिरदर्द, जुकाम, बैठा-ठाला जीवन, भारी व्यायाम, निरंतर संभोग, कब्ज, सिफलिस, मलेरिया, अनिद्रा, टायफाइड, टी.बी, तंग टोपी, पगड़ी व हैट, रात्रि को देर से सोना, रक्त में यूरिक एसिड, एड्रीनलिन, हार्मोन शर्करा का ज्यादा होना तथा आवश्यक विटामिन- ए, बी, सी, ई, खनिज लोहा, ताँबा, आयोडीन, उच्च स्तर के प्रोटीन, सफाई, धूप, व्यायाम, विश्राम की कमी एवं वंश परम्परा के कारण गंजापन तथा बालों के अन्य रोग होते हैं।

सामान्यतः प्रतिदिन 0.37 मि.मी. बाल बढ़ते हैं तथा 50 से 100 बाल झड़ते हैं। प्रायः भूरे बाल वालों के सिर पर लगभग डेढ़ लाख, काले बाल वालों के सिर पर सवा लाख तथा सबसे कम लाल बाल वालों के सिर पर नब्बे हजार बाल होते हैं। झड़ने वाले बालों की जगह नये सुदृढ़ बाल स्वतः उग जाते हैं। इसके विपरीत बालों की बीमारी नानसिकाट्रीशियल तथा सिकाट्रीशियल बालों के लिए खतरनाक साबित होती है।

नानसिकाट्रीशियल स्थिति में बालों की जड़ नष्ट नहीं होती। यह स्थिति सिर पर फंगस, मानसिक तनाव, मलेरिया, टाफायड तथा अन्य दीर्घकालीन ज्वर या बीमारी के कारण होती है। बीमारी ठीक होने पर एक दो माह में पुनः बाल उग आते हैं।

जबकि सिकाट्रीशियल की स्थिति में फॉलिकल पूर्णतया नष्ट हो जाते हैं, फलतः बालों की पुनः उत्पत्ति नहीं हो पाती और गंजापन की स्थिति पनपती है। यह विशेष प्रकार के त्वचा रोग टीनिया के कारण भी हो जाता है।

सिर के किसी विशेष स्थान से बाल झड़ने से 'एलोपीसिया एरियेटा', सिर के समस्त बालों के झड़ने को 'टोटेलिस' तथा सारे शरीर के बाल झड़ने को 'यूनिवर्सेलिस' की स्थिति कहा जाता हैं।

वायरल फीवर, मेनिनजाइटिस, हार्मोन (एंड्रोजन) असंतुलन, एक्सरे का दुष्प्रभाव, परीक्षा या अन्य पारिवारिक चिन्ताएँ, देर तक रात्रि जागरण, थायरॉयड, कैंसर, रेडियो व कीमोथैरेपी, उच्च रक्तचाप, संधि दर्द तथा संक्रमण की दवा क्रमशः प्रोपरेनॉल, इण्डोमेथासिन, जेन्टामाइसिन के दुष्प्रभाव से भी बाल झड़ने लगते हैं।

पोषण व उपचारः

बालों के पोषण हेतु भोजन में जैविक आहार लें। बादाम रोगन, जैतुन, शिकाकाई, आँवला, दही, तिल या सरसों के तेल में सम मात्रा में मेहंदी के पत्तों के ताजे रस को मंद आँच पर पकाकर सुरक्षित रखें। इसी से धूप में हथेलियों तथा अँगुलियों से बालों की जड़ों तक मालिश करें। अथवा पतंजलि का केशकांति तेल रात्रि में सोने से पूर्व बालों की जड़ों तक मलें और प्रातः पतंजलि केशकांति शैम्पू से उसे धुल लेवें।

इसके अतिरिक्त पतंजलि के अनेक उत्पाद केश रक्षा के लिए सहायक हैं। धोने के बाद बालों को अच्छी तरह धूप, वायु व प्रकाश में सुखायें। दिन में 2-3 बार कंघी करें।

आहार में खीरे, ककड़ी, टमाटर, आँवला, गाजर, चुकन्दर का रस पीयें। अंकुरित अनाज, दूध, दही ताजे फल एवं फलों का रस तथा सलाद पर्याप्त मात्रा में खायें, ताकि कुपोषण से होने वाले बालों के रोगों को रोका जा सके। आसनों में सर्वांग आसन, हलासन, कर्णपीड़ासन, मत्स्यासन, शीर्षासन तथा कपालभांति, अनुलोम-विलोम तथा ध्यान विशेष लाभदायक हैं। इनसे बाल स्वस्थ, सुन्दर, मजबूत तथा चमकीले होते हैं।

जानिये हम भयभीत क्यों रहते हैं?

आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज

**अभयं मित्रादभयमित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षत्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।।)**

अर्थात हे प्रभो! वर दो कि मैं मित्रों से अभय रहूँ, अमित्रों से भी अभय रहूँ। जो परिचित हैं उनसे भी और जो परोक्ष हैं उन सब से भी अभय रहूँ। दिन में और रात में सदा अभय रहूँ। सब दिशाएँ मेरी मित्र बन जाएँ। किसी से भी मुझे भय न लगे। प्रश्न उठता है कि यह भय आता क्यों है? और अभय होना क्या है? तो विद्वान बताते हैं कि ज्ञान व आचरण की कमी से मनुष्य के मन में भय का संचार होता है।

दूसरा प्रश्न यह अभय होना क्या है? ऋषि उत्तर देते हैं कि शुद्ध जीवन, पवित्र जीवन, पूर्ण जीवन, धर्मनिष्ठ जीवन, इच्छामुक्त जीवन, सुख के प्रति वितृष्णा जीवन, निरपेक्ष जीवन, किसी के भी कार्य में या जीवनचर्या में हस्तक्षेप रहित जीवन, स्पर्द्धारहित जीवन, समस्त भूतकाल के प्रति मरा हुआ जैसा जीवन, ध्यानमय जीवन, ज्ञान से आलोकित जीवन, अपनी अन्तःसत्ता से जुड़ा हुआ जीवन, खुली किताब जैसा जीवन, कानून-समाज-गुरु -शास्त्र की मर्यादाओं के अनुकूल जीवन या सबके साथ सामञ्जस्यपूर्ण प्रेममय जीवन का ही दूसरा नाम अभय होना है। वे बताते हैं कि जीवन में भय के अन्य अनेक कारक भी होते हैं, जिनमे कुछ हैंः-

अहंकारः

प्रायः व्यक्ति अपने आप को दूसरों की नजरों में अच्छा सिद्ध करना चाहता है। इसीलिए वह हमेशा इस बात से भयभीत रहता है कि अमुक व्यक्ति मेरे बारे में कहीं विपरीत तो नहीं सोच रहा। वैसे भी किसी की गलत टिप्पणियों से व्यक्ति को भय लगना एक आम बात है, क्योंकि व्यक्ति बहुत ही ऊपरी सतह पर जीता है। इसलिए दूसरों के द्वारा किया गया उसके व्यक्तित्व का आकलन उसके लिए बहुत बड़ी अहमियत रखता है। वस्तुतः इसके पीछे उसका अंहकारकेन्द्रित जीवन ही है, जो सदा ही दूसरों के समक्ष अपने को विशेष सिद्ध करना चाहता है और उसमें बाधा आते ही भय प्रारम्भ हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को पूर्ण निर्भय होने के लिये अपने आन्तरिक मनोवैज्ञानिक व आध्यात्मिक ढाँचे को ठीक से समझना होगा, इसके बिना कोई कुछ भी करे भय पीछा नहीं छोड़ेगा। उदाहरणार्थ यदि किसी असत्य को असत्य के रूप में देख लिया जाता है, तो वह असत्य छूट ही जाता है या दूसरी तरह से कहें तो जब किसी सत्य को सत्य के रूप में देख लेते हैं, तो वह सत्य हमें मुक्त कर देता है। यह मुक्त अवस्था ही अभयावस्था है, पर पूर्ण निर्भय जीवन का अन्तिम उपाय तो अपनी आत्मा में स्थित होने या सत्य में स्थित होने से ही संभव है।

अपूर्णताः

जीवन में किसी भी प्रकार की न्यूनता व अपूर्णता भय को जन्म देगी ही। मान लीजिए किसी को किसी के विपरीत आचरण का पता चल गया, अब वह व्यक्ति स्वयं से ही डरता रहता है कि यह क्या हो गया? इसी तरह यदि किसी के जीवन के गोपनीय तथ्य किसी को ज्ञात हो गये, तो वह व्यक्ति उससे सदा भयभीत रहता है कि कभी यह किसी को मेरी गुप्त बातें बता न दे? ऐसे ही कोई व्यक्ति दुर्भाव के साथ किसी संस्था को छोड़ता है, तो संस्था के अधिकारियों को सदा उस व्यक्ति से भय बना रहता है कि वह कहीं हमारी निन्दा न करे। इसी प्रकार दो मित्र हैं, जो परस्पर एक-दूसरे की कमियाँ जानते हैं, आगे चल कर यदि एक दूसरे से विरोध पूर्वक अलग हो जाते हैं, तो सदा परस्पर एक दूसरे से डरते रहते हैं कि मेरी कमजोरियों का किसी को पता न चल जाये। यही नहीं किसी के अन्यथा आचरण का किसी बालक को भी पता चल जाये, तब भी भय प्रारम्भ हो जाता है, पर सबसे महत्वपूर्ण यह कि व्यक्ति का चित्त यदि निर्मल है तो अपनी

ही भूलों से अपने को भय लगता है। अतः पूर्ण अभय होने के लिये सब प्रकार की पूर्णता आवश्यक है।

नसीहत देने की वृत्तिः

इसी प्रकार किसी से कोई दूसरा व्यक्ति तब बुरा मानता है या नाराज होता है, जब उसे संशय होता है कि अमुक उसका हितैषी है भी या नहीं, या फिर हम उससे अपने आप को विशेष सिद्ध करना चाहते हैं, दूसरे को नीचा दिखाना चाहते हैं, तब दूसरे व्यक्ति को यह अच्छा नहीं लगता और भयभीत होकर बुरा माना जाता है क्योंकि हमारा अपना जीवन तो निर्दोष या पूर्ण होता नहीं और हम दूसरों को ठीक करना चाहते हैं, ऐसे में कोई भी इसे पसन्द नहीं करता। इसके कारण से भय मालूम पड़ता है अथवा उसका अहङ्कार छोटा पड़ने लगता है। इसी तरह किसी दौड़ में पिछड़ जाने या हमारे कारण दूसरे के सुख, सम्मान, पद-प्रतिष्ठा, व्यापार आदि में बाधा पहुँचने की आशंका उठने लगती है और वह भयभीत हो उठता है। ऐसे में उस क्षण भयभीत व्यक्ति में प्रत्युत्तर के भाव जगते हैं, ऐसे में वह भी हमें वैसा ही प्रत्युत्तर देगा, यह सोच आते ही हम स्वयं भी भयग्रस्त हो उठेंगे।

ऐसी स्थितियों में निर्भय होने का एक ही रास्ता है, एक ही उपाय है कि इस भय की श्रृखला को तोड़ने का उपक्रम हम अपने से ही प्रारम्भ करें।

भय मुक्ति में सहायक सूत्रः

दूसरों को अभय करने के लिए हम अपने अन्दर प्रेम का विकास करें, अपने व्यवहार को शुद्ध करें, अपने राग-द्वेष का क्षय करें, दूसरों के जीवन में अधर्म व अन्यायपूर्ण अनावश्यक हस्तक्षेप बन्द करें, दूसरों से अपनी अपेक्षाओं को समाप्त करें, किसी भी रूप में अपने अहङ्कार को सिर न उठने दें। अपने व्यवहार में ऐसा परिवर्तन करने से दूसरे 'दूसरे' रहते ही नहीं, वे हमारे मित्र बन जाते हैं, हमसे एकरूप होकर जीने लगते हैं। इस प्रकार उनका भय हमसे समाप्त हो जाता है, तब ठीक वैसे ही हमें भी उनसे किसी प्रकार का भय नहीं होता। कहावत भी है कि मित्र को मित्र से कैसा भय? क्योंकि 'द्वितीयाद् वै भयं भवति'। स्वयं को स्वयं से कभी भी भय नहीं होता। हाँ! कभी-कभी स्वयं को भी स्वयं से भय लगता है, वह तभी होता है, जब व्यक्ति दो भागों में विभक्त हो जाता है। एक हिस्सा कुछ अन्य चाह रहा है और दूसरा कुछ अन्य कर रहा है। पर यदि कोई अपने भीतर अखण्ड एकरूप होकर जी रहा है, तो उसे कभी भी भय नहीं होता। प्रभो! वर दो कि मैं भी भीतर से अखण्ड एकरूप रहूँ।

आत्म स्वरूप का बोध जगेः

जीवन की गम्भीरतम समस्या लोक में या तो आजीविका को माना जाता है या परस्पर सामञ्जस्य अथवा तालमेल के अभाव को। किन्तु मूलभूत समस्या है- अपने सच्चे स्वरूप को न पहचानना या यों कहें सम्पूर्ण अस्तित्व के ही स्वरूप को न पहचानना, व्यक्तित्व विश्लेषकों का मत है कि यदि व्यक्ति को अपने असली स्वरूप का और समूचे अस्तित्व का ठीक-ठाक बोध हो जाये, तो न आजीविका की समस्या रहेगी और न ही परस्पर तालमेल की। इस ज्ञान के अभाव में ही अमहत्त्वपूर्ण चीजें महत्त्वपूर्ण बन जाती हैं और महत्त्वपूर्ण अमहत्त्वपूर्ण। इसीलिए साधक कहता है, कि प्रभो! वर दो कि विशुद्ध ज्ञान का आलोक मुझे अमहत्त्वपूर्ण और महत्त्वपूर्ण का अंतर दिखाता रहे। कहीं भी संशय या भ्रान्ति पैदा न हो।

एक समस्या और है, वह कि व्यक्ति यह जानते हुए कि 'सच बोलना चाहिये झूठ नहीं, किसी भी प्रकार की चोरी नहीं करनी चाहिये, इत्यादि', पर व्यक्ति विपरीत आचरण कैसे कर बैठता है? शराब व धूम्रपान स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं यह जानते हुए भी क्यों पीता है? इन या ऐसी सभी समस्याओं का एक ही उत्तर है कि जिस समय व्यक्ति अन्यथा आचरण कर रहा है, उस समय उसका ज्ञान अलग होता है। अपने वर्तमान ज्ञान के अनुसार तुलनात्मक दृष्टि से वह उस समय अपने उस आचरण में अधिक सुख या लाभ देख रहा होता है। इसलिए महान पुरुष एक ही प्रार्थना करते हैं कि 'प्रभो! वर दो कि हर क्षण त्याज्य और ग्राह्य का ग्रहण होता रहे।'

दूसरे शब्दों में व्यक्ति का ज्ञान जब कभी व्यक्ति के समक्ष त्याज्य को ग्राह्य सिद्ध कर देता है और दूसरी तरफ ग्राह्य को त्याज्य, चाहे दो-चार क्षण के लिये ही सही तो भी विपरीत घटना तो घटेगी ही। उसे कौन रोक सकता है। ऐसे में भय, कष्ट व दुःख स्वाभाविक हैं।

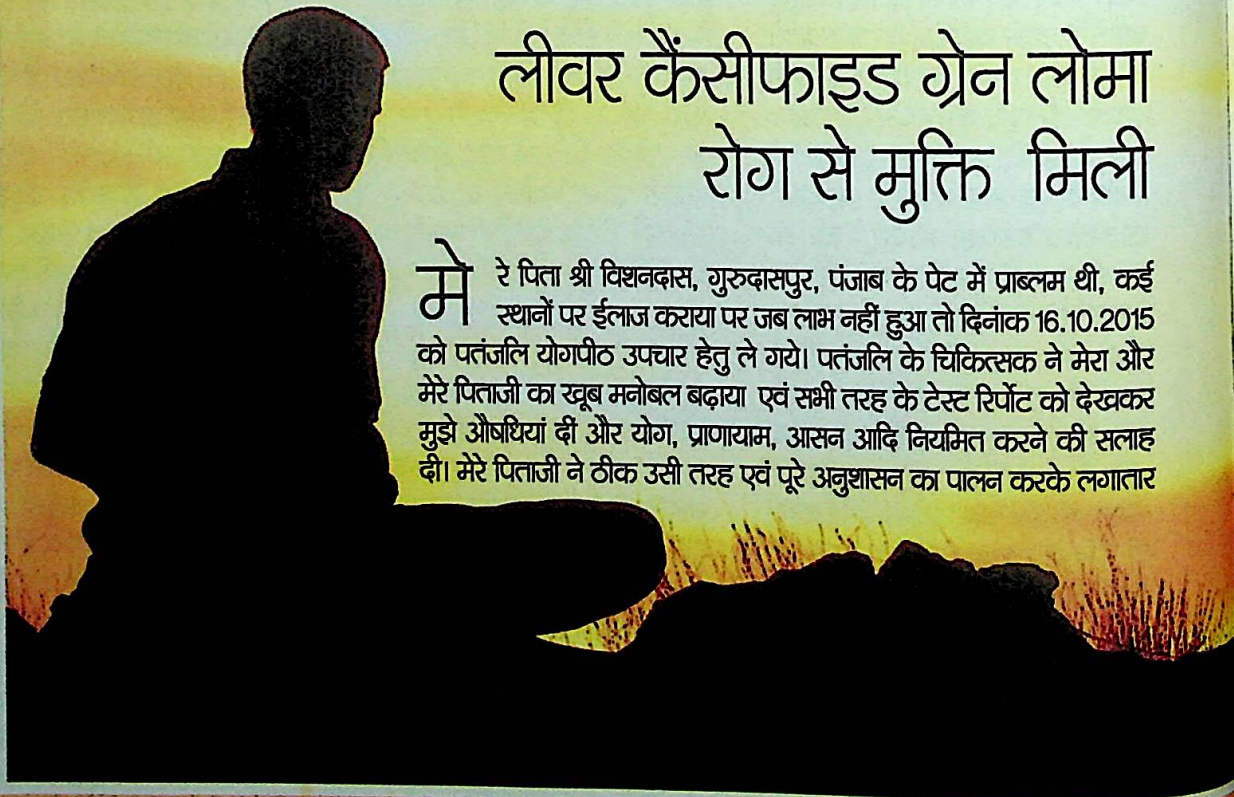
सारे शास्त्र, सब महान पुरुष, व्यक्ति के अपने अनुभव, सभी मर्यादापालन एक ही बात के लिये हैं कि ज्ञान निखर कर इस कोटि में पहुँच जाये कि त्याज्य और ग्राह्य का एक क्षण के लिये भी विपर्यास न हो, त्याज्य 'ग्राह्य' न बने और ग्राह्य 'त्याज्य' न बने। ऐसा संभव बनने पर ही व्यक्ति सदैव भय मुक्त रहेगा, तभी भयमुक्त राष्ट्र निर्मित होगा।

पित्ताशय कैंसर (कोलेन्जिओं कारसिनोमा) की समस्या से मिली निजात

मैं राधेश्याम कैंसर जैसी भयानक बीमारी से पीड़ित था। जिसके उपचार के लिए मैं रामपुर उत्तर प्रदेश के लखनऊ पीजीआई में गया, वहां से मैंने ईलाज प्रारम्भ किया। काफी समय ईलाज करने के बाद वहां के चिकित्सकों ने मुझे जवाब दिया कि अब कैंसर ठीक नहीं होगा, क्योंकि कैंसर लीवर तक फैल चुका है। मैं काफी भयभीत था परन्तु मैंने पतंजलि के बारे में सुना था और मैं पतंजलि में डाक्टर से मिला और अपनी बीमारी के बारे में बताया, उन्होंने मेरे केस को ध्यान पूर्वक देखकर तीन माह तक कुछ औषधियां लेने को बतायी और इसके साथ-साथ कुछ व्यायाम तथा योग करने की सलाह दी। मैंने तीन माह लगातार डाक्टर के बताये अनुसार व्यायाम और दी गयी औषधियों का निरंतर सेवन किया। जिस कारण से मैं आज 70 प्रतिशत अपने आप को स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ।

मैं पतंजलि योगपीठ का तहे दिल से धन्यवाद करता हूँ, जिस बीमारी से मैं पीड़ित था, उसका समय पर निदान पतंजलि के बताये मार्गदर्शन पर ही सम्भव हो सका। दवाईयों में पतंजलि निर्मित सर्वकल्प क्वाथ, कायाकल्प क्वाथ, रसमणिक्य, शिलासंदूर, ताम्रभस्म, अभ्रकसत, अभ्रकभस्म, हीरकभस्म, स्वर्ण बसंत मालती, प्रवाल पिस्टी, पंचामृत, मोती पिस्टी, ताप्यादि लौह, उदरामृत वटी, आरोग्यवर्धनी वटी, गेहूं का ज्वारा, गिलोय रस, घृतकुमारी, गौमूत्र, नीम के पत्ते व तुलसी के पत्ते शामिल किये गये थे। ज्ञातव्य कि जब मैं प्रथम बार पतंजलि आया तो उस समय हमारा सिरमबिलुरुबीन 19.9, एसजी ओटी 262, एसजी पीटी 103, जबकि उपचार के बाद सिरमबिलुरूबीन 4.3, एसजी पीटी 36 हो गयी, जो आश्चर्य करने वाला है।

लीवर कैंसीफाइड ग्रेन लोमा रोग से मुक्ति मिली

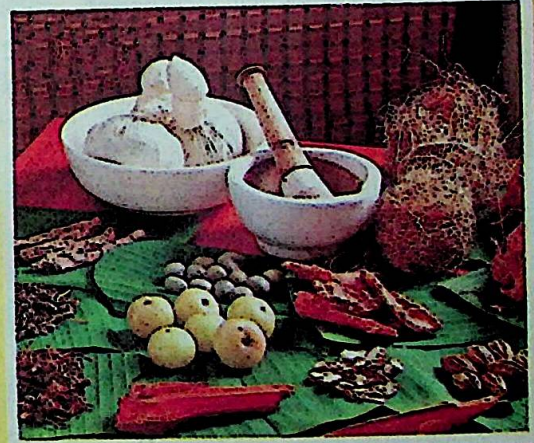
मेरे पिता श्री विशनदास, गुरुदासपुर, पंजाब के पेट में प्राब्लम थी, कई स्थानों पर ईलाज कराया पर जब लाभ नहीं हुआ तो दिनांक 16.10.2015 को पतंजलि योगपीठ उपचार हेतु ले गये। पतंजलि के चिकित्सक ने मेरा और मेरे पिताजी का खूब मनोबल बढ़ाया एवं सभी तरह के टेस्ट रिपोंट को देखकर मुझे औषधियां दीं और योग, प्राणायाम, आसन आदि नियमित करने की सलाह दी। मेरे पिताजी ने ठीक उसी तरह एवं पूरे अनुशासन का पालन करके लगातार

बताये गये आसनों को किया। मात्र तीन माह दवा लेने के बाद जब 22 जनवरी 2016 को फिर से पतंजलि गया, तो उन्होंने पुनः जाँच करायी और 90 प्रतिशत आराम हुआ। इस बार वहां के चिकित्सकों ने औषधि के साथ- साथ सहजन की सब्जी, अंकुरित अनाज (चना, मूंग, मसूर, मेथी, मूंगफली) को नित्य लिक्विड बनाकर सेवन करने को कहा।

इसके अतिरिक्त औषधियों में पतंजलि द्वारा निर्मित सर्पकल्प क्वाथ, कायाकल्प क्वाथ, संजीवनी वटी, सिलासिंदूर, ताम्रभस्म, अमृतासत, अभ्रक भस्म, हीरक भस्म, स्वर्णबसंत मालती, मोती पिस्टी, प्रवाल पंचामृत, गिलोयघन वटी, कैशोर-गुलगुल, वृद्ध वाधिका वटी, आरोग्य वर्धनी वटी, कांचनार गुग्गुल, गेंहू का ज्वारा, गिलोय रस, घृतकुमारी रस, गोमूत्र, इसके अतिरिक्त नीम पत्ते व तुलसी पत्ते का रस चिकित्सक के निर्देशानुसार तीन महीने तक सावधानी के साथ सेवन किया। आज पूज्य स्वामी जी, श्रद्धेय आचार्य जी की कृपा से मेरे पिता जी का लीवर काम कर रहा है एवं वह 90 प्रतिशत स्वस्थ भी हैं। इनके लीवर में होने वाला दर्द आदि बिल्कुल बंद हो गया है।

किडनी की बीमारी से मुक्ति

मैं कुलवंत सिंह, एच.एन.-12 जी ए लाईन एन-8, गुरुगोविन्द सिंह मार्ग, अमृतसर, पंजाब से हूँ। मुझे किडनी संबंधी बीमारी थी। हम अमृतसर में ईलाज हेतु गये, पर स्थिति को देखकर उन्होंने किडनी ट्रांसप्लांट कराने को कहा। इससे परेशान होकर मैंने पतंजलि योगपीठ के चिकित्सालय से उपचार कराने का संकल्प लिया। इसके उपरान्त मैं 25 मई 2014 को पतंजलि पहुँचा।

वहां के चिकित्सकों का आश्वासन मेरे मनोबल को बढ़ाने में सफल रहा तद्दोपरान्त चिकित्सा के लिए मुझे सर्वकल्प क्वाथ, वृकदोषहर क्वाथ, बसंत कुसुमाकर रस, अमृतासत, हजरूल यहूद भस्म, पुनर्नवादि, मंडूर, मुक्तावटी, चंद्रप्रभा वटी, गोक्षुरादि, गुग्गुल औषधि निर्धारित अनुपात के साथ लेने को कहा।

मुझे इससे लाभ हुआ एवं लगभग एक साल बाद पुनः चैक कराने पर जो हिमोग्लोबिन पहले 10.8 था वह 12.20, ब्लड यूरिया 87 से 57.30, सीरम क्रिटेनाइन 5.0 से घटकर 2.6 हुआ। इसी प्रकार ब्लडप्रेशर नार्मल निकला अर्थात मैं रिपोर्ट एवं जीवन चर्चा के अनुसार 80 प्रतिशत स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। मैं इस संदर्भ में पूज्य स्वामी जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी का आभार प्रकट करता हूँ, जिनके मार्गदर्शन एवं औषधीय उपचार हेतु मेरे जीवन में नवीन कांति आई तथा मैं अपने आप को आज स्वस्थ महसूस कर जीवन निर्वाह कर रहा हूँ।

रचनात्मक आंदोलन की मांग करता भारत

डॉ. वेद प्रताप वैदिक

हर नागरिक की हैसियत ऐसी नहीं होती कि वह मुख्यमंत्री, मंत्री या सांसद-विधायक तक पहुँच सके। सरकारी कर्मचारी जान-बूझकर मामलों को लटकाए रखते हैं। इससे आम आदमी रिश्वत देने को मजबूर हो जाता है। उसके सही काम भी सही समय पर नहीं होते। हम देश की राजधानी दिल्ली को ही लें, तो वहां की सरकार ने नागरिक अधिकार कानून को अब पहले से भी अधिक मजबूत किया है, इससे कार्यशैली में भी सुधार आयेगा। इससे अब दिल्लीवासियों को 96 प्रकार के सरकारी कामों को निश्चित समय में पूरा करके दिया जाएगा। दिल्ली सरकार के 22 विभागों में फैली इन 96 प्रकार की सेवाओं से लाखों दिल्लीवासियों का रोज पाला पड़ता है। इसके तहत प्रावधान है कि अमुक काम अमुक समय में पूरा करके नागरिकों को देना होगा। यदि कर्मचारी उसे पूरा नहीं करेंगे तो उनके वेतन में से प्रतिदिन के हिसाब से कुछ न कुछ राशि काट ली जाएगी।

यद्यपि 10-20 रू. की राशि बहुत छोटी मालूम पड़ती है, लेकिन वेतन-कटौती अपने आप में बड़ी सजा है। वह कर्मचारी के आचरण पर कंलक की तरह चिपक जाएगी। आशा की जानी चाहिए कि इस प्रावधान से आम लोगों को काफी राहत मिलेगी। वहीं कर्मचारी वर्ग स्वयं से भी जागरुकता लाने का प्रयास करेंगे।

फिर भी अधिक महत्त्वपूर्ण यह है कि जब तक नागरिक खुद पहल नहीं करेंगे, सरकार के इस कदम का कोई ठोस लाभ उन्हें नहीं मिलेगा। यही बात संपूर्ण देश पर लागू होती है, इस संदर्भ में नागरिकों को स्वयं दृढ़ता दिखानी चाहिए। रिश्वतख़ोर और आलसी कर्मचारियों के विरुद्ध उनको कार्यवाही की मांग करनी होगी। तभी ठोस नतीजे सामने आएंगे। पिछले दो सौ साल से मौज-मस्ती छान रही नौकरशाही सिर्फ नियम-कायदों से पटरी पर नहीं आने वाली है। जनता को उसे अपना सहयोगी सेवक मानकर उसके साथ सख्ती से पेश आना होगा। इसके लिए यह भी जरुरी है कि लोग अपने आप को साफ-सुथरा रखें। स्वयं भी गलत काम न करें। यदि जनता सही रास्ते पर चलेगी तो ही वह अफसरों से काम ले सकेगी। वरना समयावधि तय होने के बावजूद जनता अपने वाजिब काम के लिए रिश्वत देती रहेगी और रिश्वत चलती रहेगी, हमारे अफसरों को

बेईमानी की लत इसलिए भी पड़ी, कि हमारे आम नागरिक पूरी तरह ईमानदार व धैर्यशील नहीं हैं। जरूरी है कि पहले हम खुद ईमानदार बनें।

होने चाहिए ऐसे प्रयोगः

भारत की जनसंख्या में आधे लोग नौजवान हैं। एक अंग्रेजी अखबार ने देश के 15 शहरों में लगभग 7 हजार नौजवानों से बात की और पूछा कि अहमदाबाद, मुंबई और दिल्ली जैसे शहरों में लगभग 75 प्रतिशत जवानों ने कभी न कभी रिश्वत दी है या नहीं? तो उन नौजवानों का कहना था कि हम क्या करें। हम मजबूर हैं। स्कूटर या का कार का लायसेंस हो, पासपोर्ट हो, रेल का आरक्षण हो, जन्म या मृत्यु का प्रमाण-पत्र हो, सरकारी अस्पताल में इलाज करवाना हो, आप कहीं भी चले जाएं, रिश्वत के बिना कोई काम नहीं होता। हम सोचते हैं, चीखने-चिल्लाने अैर लड़ने-झगड़ने में अपना वक्त क्यों खराब करें? पैसे दें और पिंड छुड़ाएँ! उन्होंने स्वीकार किया कि रिश्वत देने में हमें कोई संकोच नहीं होता। यही बात बड़े शहरों के 75 प्रतिशत नौजवानों पर और छोटे शहरों के लगभग 45 प्रतिशत नौजवानों पर लागू होती है।

प्रश्न उठता है कि क्या जो शेष नौजवान हैं, वे अपना काम बिना रिश्वत के चलाते हैं? क्या उन्होंने कभी कोई रिश्वत नहीं दी? इस संबंध में यह सर्वेक्षण मौन है। हो सकता है कि उसने यह सवाल नौजवानों से पूछा ही न हो। यह भी संभव है कि जिन नौजवानों ने रिश्वत नहीं दी, उन्हें रिश्वत देने का मौका ही न आया हो। यदि वैसा मौका होता तो वे भी क्यों चूकते? वे भी रिश्वत दे डालते। 'शार्टकट' कौन नहीं चाहता है? यह हाल देश की उस पीढ़ी का है, जो रामलीला मैदान और इंडिया गेट पर नारे लगा रही थी कि 'गली-गली में चोर है।'

इससे माना जा सकता है कि क्या पूरे भारत ने ही भ्रष्टाचार के आगे घुटने टेक दिये हैं? लगता तो ऐसा ही है। लेकिन वास्तव में ऐसा है नहीं। रिश्वत लेने वालों और देने वालों की संख्या देश में मुश्किल से एक-दो प्रतिशत ही होगी। देश के 70-80 करोड़ लोग जो 30-35 रु. रोज पर गुजारा करते हैं, उन्हें रिश्वत से क्या लेना देना है? रिश्वत तो सिर्फ 25-30 करोड़ लोगों यानि मध्यम वर्ग और उच्च वर्ग का सिरदर्द है। उनमें भी सभी लोगों को न तो रिश्वत देने की जरुरत पड़ती है और न ही सारे सरकारी कर्मचारी रिश्वतखोर हैं। रिश्वत लेने और देने वालों की संख्या कुछ लाख तक ही सीमित है। इन लोगों को आप सिर्फ कानून के डर से सीधा नहीं कर सकते। इन्हें सीधा करने के लिए सीधी कार्यवाही की जरुरत है। रिश्वतखोरों के दफ्तरों पर अहिंसक धरने दिए जाएं और उनका जमकर प्रचार किया जाए, तो ऐसी सौ-दो सौ घटनाएं ही सारे देश के रिश्वतखोरों को हिला देगी। यदि देश के दस करोड़ नौजवान रिश्वत लेने और देने के विरुद्ध शपथ ले लें तो देश में सकारात्मक गतिशीलता आ जायेगी। स्वयं देश की आम जनता को अपनी शक्ति का अहसास होगा, इससे देश को संबल मिलेगा।

समारोह के नाम पर फिजूलखर्ची भी भ्रष्टाचारः

भारतीय समाज में तीन बड़े खर्चे माने जाते हैं। जनम, मरण और परण! कोई कितना ही गरीब हो, उसके दिल में हसरत रहती है कि यदि उसके यहां किसी बच्चे ने जन्म लिया हो या किसी की शादी हो या किसी बुजुर्ग की मृत्यु हुई हो तो वह अपने सगे-संबंधियों और मित्रों को इकट्ठा करें और उन्हें कम से कम भोजन तो करवाए। इस इच्छा को गलत कैसे कहा जाए? यह तो स्वाभाविक मानवीय इच्छा है। लेकिन यह इच्छा अक्सर बेकाबू हो जाती है और लोग अपनी चादर के बाहर पाँव पसारने लगते हैं।

नवजात शिशु के स्वागत में लोग इतना बड़ा समारोह आयोजित कर देते हैं कि वह बच्चा जन्मजात कर्जदार बन जाता है। शादियों में लोग इतना खर्च कर देते हैं कि आगे जाकर उनका गृहस्थ जीवन चौपट हो जाता है। इसी प्रकार मृत्यु-भोज का कर्ज़ चुकाने में जिंदा लोगों को तिल-तिलकर मरना होता है। यह बीमारी आजकल पहले से कई गुना बढ़ गई है। आजकल निमंत्रण-पत्रों के साथ प्रेषित तोहफों पर ही लाखों रुपये खर्च कर दिये जाते हैं। यह शेखी का जमाना है। हर आदमी अपनी तुलना अपने से ज्यादा मालदार लोगों से करने लगता है। दूसरों की देखा-देखी लोग अंधाधुंध खर्च करते हैं। इस खर्च को पूरा करने के लिए सीधे-सादे लोग या तो कर्ज लेते हैं या अपनी जमीन-जायदाद बेच देते हैं और तिकडमी लोग घनघोर भ्रष्टाचार में डूब जाते हैं। येन-केन-प्रकरेण पैसा कमाने

के लिए वे कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं। यही स्थिति शादी में दहेज की है।

इसी प्रकृति को काबू करने के लिए सरकार का दहेज-विरोधी प्रकोष्ठ कुछ ऐसे कानून-कायदे लाने की सोच रहा है, जिससे शादियों की फिजूलखर्ची पर रोग लग सके। एक सुझाव यह भी है कि लोगों की आमदनी और शादी के खर्चे का अनुपात तय कर दे। यह सुझाव बिल्कुल बेकर सिद्ध होगा, जैसा कि चुनाव-खर्च का होता है। हाँ, अतिथियों की संख्या जरुर सीमित की जा सकती है और परोसे जाने वाले व्यंजनों की भी। इस प्रावधान का कुछ असर जरुर होगा, लेकिन सबसे ज्यादा असर इस काम का होगा कि जहां भी कानून के विरुद्ध लाखों-करोड़ों का खर्च दिखे, सरकार वहीं शादी के मौके पर छापा मार दे। वर-वधु के रिश्तेदारों को गिरफ्तार कर ले और उनसे हिसाब मांगे कि वे यह पैसा कहां से लाएं। देश में अगर ऐसे दर्जन भर छापे भी पड़ जाएं, तो शेष फिजूलखर्च लोगों के पसीने छूट जायेंगे।

अपनी भाषा को कमजोर आंकना भी भ्रष्टाचारः

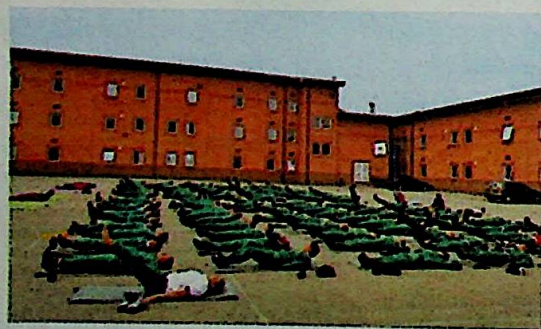
आशा भोंसले और तीजन बाई दोनों देवियाँ 'लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड' के कार्यक्रम में दिल्ली आई थी। संगीत संबंधी यह कार्यक्रम पूरी तरह अंग्रेजी में चल रहा था। वैसे यह कोई अपवाद नहीं था। आजकल दिल्ली में कोई भी कार्यक्रम यदि किसी पांच सितारा होटल या इंडिया इंटरनेशनल सेंटर जैसी जगहों पर होता है, तो वहां हिंदी या किसी अन्य भारतीय भाषा के इस्तेमाल का प्रश्न ही नहीं उठता। इस कार्यक्रम में भी सभी वक्तागण एक के बाद एक अंग्रेजी झाड़ रहे थे। मंच संचालक भी अंग्रेजी बोल रहा था। जब तीजनबाई के बोलने की बारी आई तो उन्होंने कहा कि यहां का माहौल देखकर मैं तो डर गई हूँ। आप लोग क्या-क्या बोलते रहे, मेरे पल्ले कुछ नहीं पड़ा। मैं तो अंग्रेजी बिल्कुल भी नहीं जानती। यहां तीजनबाई को सम्मानित करने के लिए बुलाया गया था, लेकिन जो कुछ वहां हो रहा था, वह उनका अपमान ही था। लेकिन श्रोताओं में से कोई भी उठकर कुछ नहीं बोला। तीजनबाई के बोलने के बावजूद कार्यक्रम बड़ी बेशर्मी से अंग्रेजों में ही चलता रहा। इस पर आशा भोंसले झल्ला गई। उन्होंने कहा कि मुझे पहली बार पता चला कि दिल्ली में सिर्फ अंग्रेजी बोली जाती है। लोग अपनी भाषाओं में बात करने में भी शर्म महसूस करते हैं। उन्होंने कहा मैं अभी लंदन से ही लौटी हूँ। वहां लोग अंग्रेजी में बोले तो बात समझ में आती है, लेकिन दिल्ली का यह माजरा देखकर मैं दंग हूँ। उन्होंने श्रोताओं से फिर पूछा कि आप हिंदी नहीं बोलते, यह ठीक है लेकिन आशा है, मैं जो बोल रही हूँ, उसे समझते तो होंगे?

इसके बावजूद जब मंच-संचालक ने अंग्रेजों में ही आशा जी से आग्रह किया कि वे कोई गीत सुनाएँ तो उन्होंने उन पर करारा तमाचा जमाया? उन्होंने कहा कि कार्यक्रम कोका कंपनी ने आयोजित किया है। आपकी ही कंपनी की कोक मैंने अभी-अभी पी है। मेरा गला खराब हो गया है। मैं गा नहीं सकती।

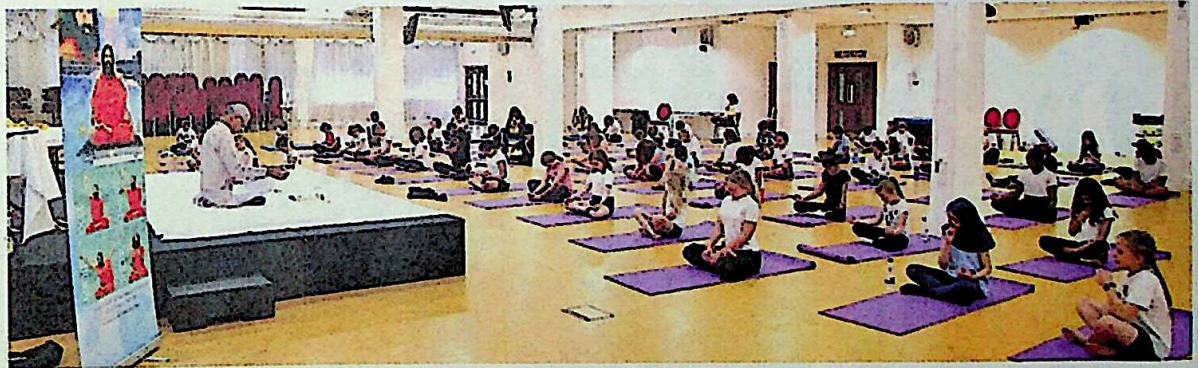
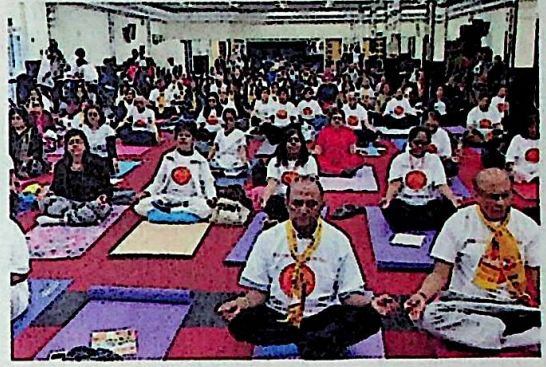
यह सबके लिए चेतावनी थी। मैं कहता हूँ कि क्या हमारे देश के नकलची और गुलाम बुद्धिजीवी आशा भोंसले और तीजनबाई से कोई सबक लेंगे? क्योंकि ये वे लोग हैं, जो मौलिक है और प्रथम श्रेणी के हैं। जबकि सड़ी-गली अंग्रेजी झाडने वाले हमारे तथाकथित बुद्धिजीवी को पश्चिमी समाज नकलची और दोयम दर्जे का मानता है। वह उन्हें नोबेल और बुकर आदि पुरस्कार इसलिए भी दे देता है कि वे अपने-अपने देशों में अंग्रेजी के सास्कृतिक साम्राज्य के मुखर चौकीदार की भूमिका निभाते रहें। उनकी जड़े अपनी जमीन में नीचे नहीं होती, ऊपर होती हैं। वे चमगादड़ों की तरह सिर के बल उलटे लटके होते है। वास्तव में किसी देश के लिए वहां के निवासियों के द्वारा अपनी भाषा को कमजोर करके आंकना भी तो भ्रष्टाचार ही है।

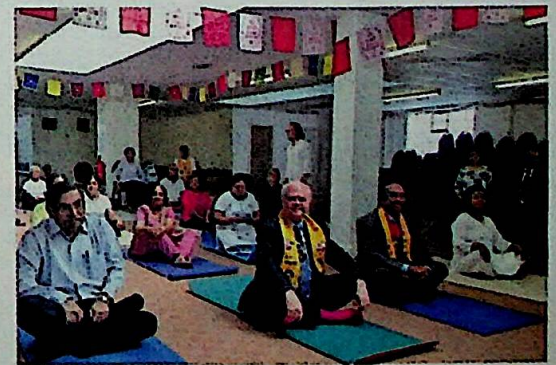
विश्व व देशभर के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में पतंजलि का योगाभ्यास

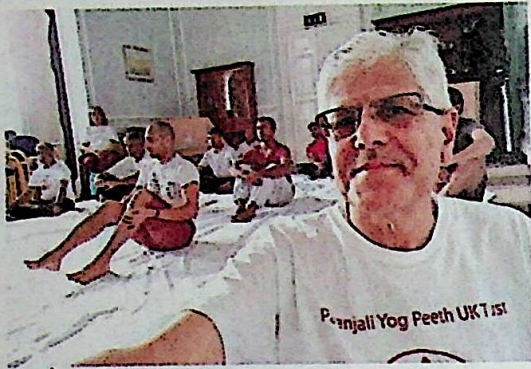
पतंजलि योगपीठ के तत्वावधान व सीधे मार्गदर्शन में आयोजित देश-विदेश में द्वितीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 'योग' कक्षाओं की सहज सर्वग्राहयता दिखी। जहां देश के करोड़ों भाई-बहिनों ने एक साथ एक प्रयोग प्रक्रिया के तहत एक समय पर योगाभ्यास करके वैश्विक कीर्तिमान बनाया, वहीं विदेश में सैकड़ों शहरों के लाखों युवा, बुजुर्ग व बच्चों ने 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज के नेतृत्व में सूर्य उगने के पूर्व उठकर अपने पतंजलि योगपीठ कार्यकर्ताओं द्वारा आयोजित योग कक्षाओं में योग करने पहुंचे। भारत में लगभग 200 छोटे-बड़े शहरों तथा तहसील, विकास खण्ड व गांव स्तर पर योग दिवस पर एक लाख से अधिक सम्पन्न योग शिविरों व संपूर्ण विश्व भर के 100 के लगभग शहरों में पतंजलि योगपीठ, भारत स्वाभिमान आंदोलन के कार्यकर्ताओं द्वारा संचालित योग शिविरों में लोगों ने पहुँचकर दुनियां को 'इक्कीसवीं सदी योग सदी' का संदेश दिया। इन योग शिविरों में लगभग एक साथ एक समय पर पतंजलि योगपीठ के मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया गया, जिनकी कुछ दृश्यावलियां प्रस्तुत हैं-

कैटरिक गैरिसन आर्मी शिविर, नॉर्थ यार्कशायर, यू.के. में भिन्नन आसनों का अभ्यास करते सैनिक

कैटरिक गैरिसन आर्मी शिविर, नॉर्थ यार्कशायर, यू.के. में सैनिकों द्वारा शवआसन का अभ्यास

नॉटिंघम, यू.के. में स्कूल के बच्चे योगाभ्यास करते हुए

इल्फर्ड, लंदन में विश्व योगदविस पर उमड़ा जनसमूह

नॉटिंघम, यू. के. में प्राणायाम का अभ्यास करते स्कूल के बच्चे

बोल्टन, यू.के. में रोग को योग से दूर करते साधक

कोलिंडले, यू.के. में यूं मनाया गया योग दिवस

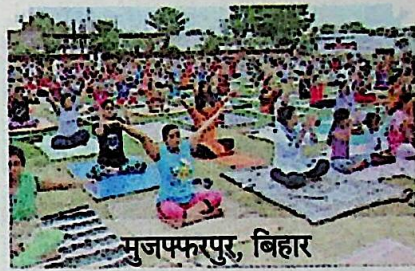
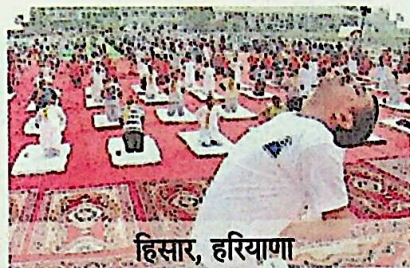
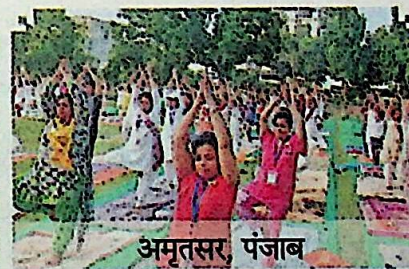
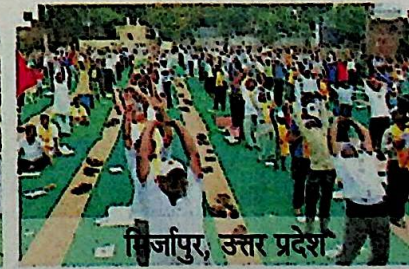
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग की वैश्विक स्वीकार्यता की झलकियां

न्यूकैस्टल, यू.के. में पतंजलि योगपीठ यू.के. ट्रस्ट ने मनाया योग दिवस

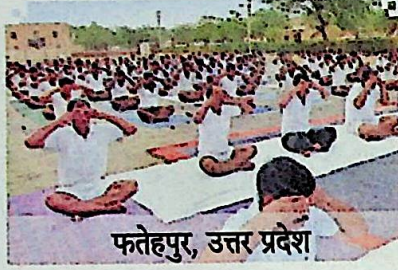
ल्यूटन, यू.के. मे योग दिवस को सफल बनाते नागरिक

विश्व योगदिवस पर नॉटिंघम, यू. के. में सम्मिलित गणमान्य

ग्लासगो, यू.के. में भी रही योग दिवस की धूम

उत्तर भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में
पतंजलि का योगाभ्यास-1

लखनऊ, उत्तर प्रदेश
बांदा, उत्तर प्रदेश
मुजफ्फरपुर, बिहार
हिसार, हरियाणा
रोहताश, बिहार
जौनपुर, उत्तर प्रदेश
अलीगढ़ , उत्तर प्रदेश
अमृतसर, पंजाब
जालौन, उत्तर प्रदेश
बलरामपुर, उत्तर प्रदेश
भरतपुर, राजस्थान
मधेपुरा, बिहार
उधमसिंहनगर, उत्तराखण्ड
मिर्जापुर, उत्तर प्रदेश
दौसा, राजस्थान

उत्तर भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में पतंजलि का योगाभ्यास-2

धौलपुर, राजस्थान

फतेहपुर, उत्तर प्रदेश

गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश

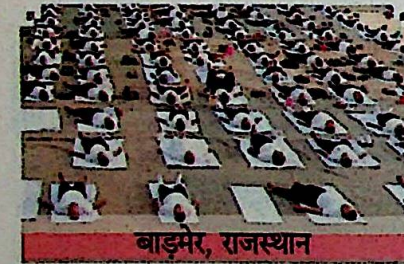
गोपेश्वर, उत्तराखण्ड

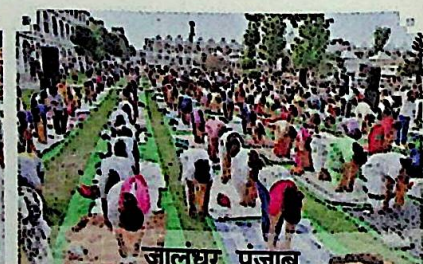
हल्द्वानी, उत्तराखण्ड

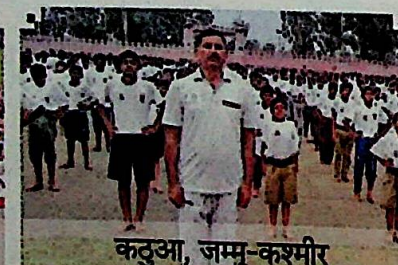
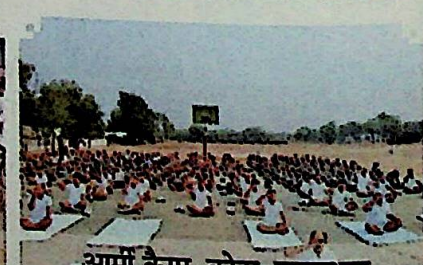
विकास नगर, देहरादून, उत्तराखण्ड

कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

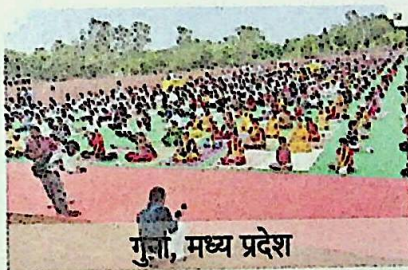
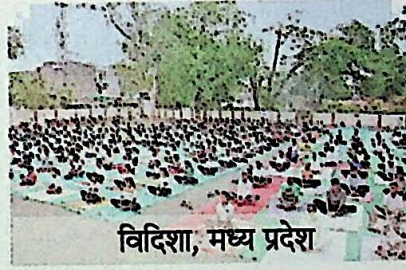
शिमला, हिमाचल प्रदेश

झुंझुनु, राजस्थान

बाड़मेर, राजस्थान

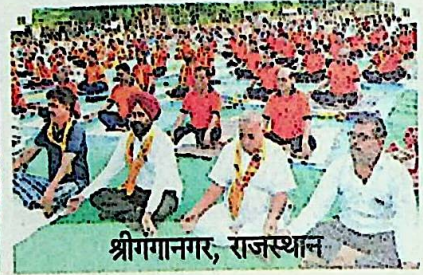
वाराणसी, उत्तर प्रदेश

जालंधर, पंजाब

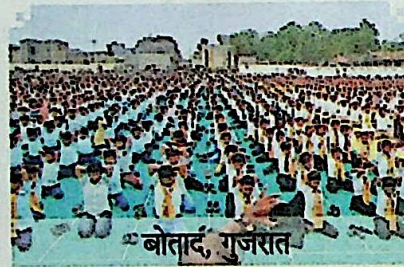
कटिहार, बिहार

कठुआ, जम्मू-कश्मीर

आर्मी कैम्प, कोटा, राजस्थान

उत्तर भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में
पतंजलि का योगाभ्यास-3

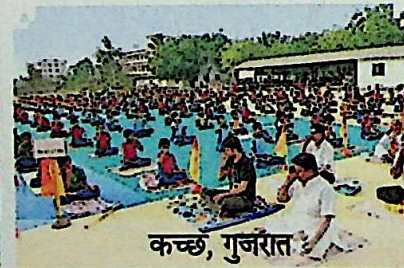
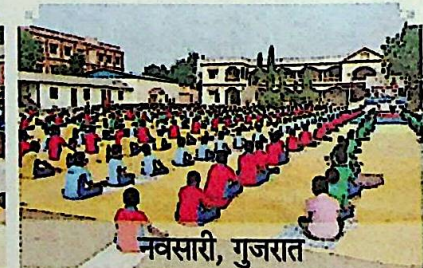
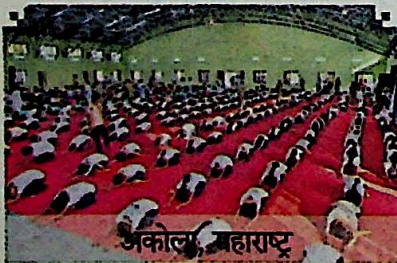
छतरपुर, मध्य प्रदेश
पन्ना, मध्य प्रदेश
रीवा, मध्य प्रदेश
गुना, मध्य प्रदेश
विदिशा, मध्य प्रदेश
बैतुल, मध्य प्रदेश
साहिबगंज, झारखण्ड
रायपुर, छत्तीसगढ़
कोरिया, छत्तीसगढ़
नवादा, बिहार
पलामू, झारखण्ड
मोगा, पंजाब
तरणतारण, पंजाब
पटियाला, पंजाब
रायबरेली, उत्तर प्रदेश

उत्तर व पश्चिम भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में पतंजलि का योगाभ्यास

अजमेर, राजस्थान

रानीखेत, उत्तराखण्ड

श्रीगंगानगर, राजस्थान

शामली, उत्तर प्रदेश

बोटाद, गुजरात

बड़ोदा, गुजरात

टोंक, राजस्थान

कच्छ, गुजरात

नवसारी, गुजरात

अकोला, महाराष्ट्र

गेटवे ऑफ इण्डिया, मुम्बई, महाराष्ट्र

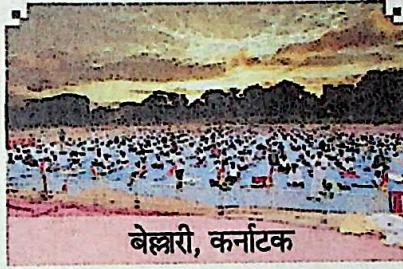
लातूर, महाराष्ट्र

जलगांव, महाराष्ट्र

कल्याण, महाराष्ट्र

नासिक, महाराष्ट्र

दक्षिण भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में
पतंजलि का योगाभ्यास

कन्नुर, केरल

बेल्लारी, कर्नाटक

अण्डमान निकोबार

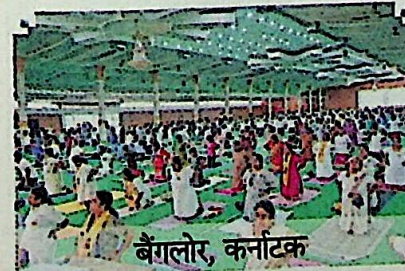
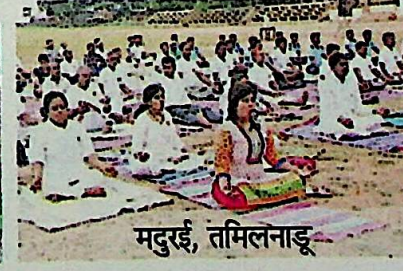
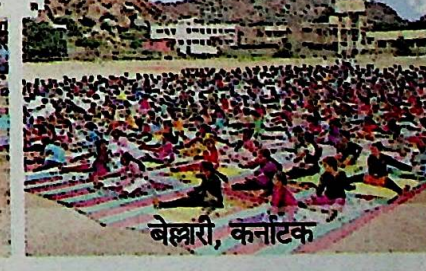
रामनगर, कर्नाटक

ईस्ट गोदावरी, आंध्र प्रदेश

ईस्ट गोदावरी, आंध्र प्रदेश

उडूपी, कर्नाटक

अनंतपुर, आंध्र प्रदेश

खम्मम, आंध्र प्रदेश

बैंगलोर, कर्नाटक

मदुरई, तमिलनाडू

बेल्लारी, कर्नाटक

निज़ामाबाद, तेलंगाना

हासन, कर्नाटक

मंड्या, कर्नाटक

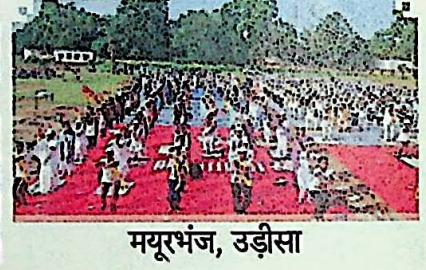
पूर्वी भारत के छोटे-बड़े सैकड़ों शहरों में पतंजलि का योगाभ्यास

क्योंझर, उड़ीसा

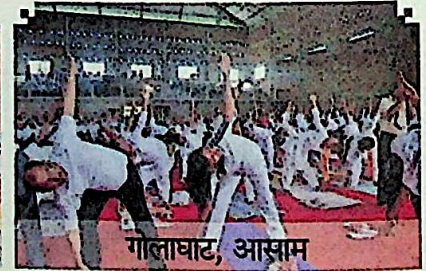
नबरंगपुर, उड़ीसा

कोरापुट, उड़ीसा

ढेंकानाल, उड़ीसा

कालाहांडी, उड़ीसा

मयूरभंज, उड़ीसा

कामरूप, आसाम

कामरूप, आसाम

गोलाघाट, आसाम

गोलाघाट, आसाम

जोरहाट, आसाम

पैरामिलट्री फ़ोर्स, मेघालय

मेघालय

थंगसेकंई, मेघालय

बांकुरा, पश्चिम बंगाल

पतंजलि योगपीठ में महिला कार्यकर्ता शिविर 26 से 30 जून

स्वास्थ्य, स्वदेशी के गांव-गांव विस्तार के लिए 5000 महिला कार्यकर्ताओं ने लिया योगदीक्षा

हरिद्वार, 29 जूनः पतंजलि योगपीठ का महिला कार्यकर्ता शिविर सम्पन्न हुआ। सभी 5000 शिविरार्थी बहिनों ने राष्ट्रनिर्माण की योगदीक्षा ली और देश के हर गांव व हर घर को योग, आयुर्वेद, स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वदेशी से जोड़ने का संकल्प लिया। बहिनों ने भरतनाट्यम सहित अनेक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से कार्यकर्ताओं में राष्ट्रधर्म, युगधर्म निर्वाह की प्रेरणायें उभारीं। बड़ी संख्या में बहिनों ने पतंजलि योगपीठ के ऋषि अभियान के लिए सन्यास धर्म निर्वहन का संकल्प व्यक्त किया। पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी के सानिध्य में बहिनों ने राष्ट्रनिर्माण के लिए अपनी जिम्मेदारियों को स्वयं सुनिश्चित करके आगे बढ़ने का उद्घोष भी किया। इस अवसर पर अपने जिले में 100 से अधिक अर्थात् 100-200 या 300 योग कक्षाएं संचालित करने वाली जिला प्रभारी बहनों को 'सेवारत्न' पुरस्कार से विशेष सम्मानित किया।

पूज्य स्वामी जी ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योगदिवस सम्पूर्ण विश्व में गौरवपूर्ण ढग से सम्पन्न हुआ। अब जरूरत है देश के हर घर व गांव-मोहल्ले में योग को स्थापित करने की। स्वामी जी महाराज ने कहा देश की आधी आबादी नारियों की है। नारी शक्ति के उत्थान में ही देश का स्वस्थ, समुन्नत भविष्य निहित है। स्वामी जी ने कहा घर-घर योगाभ्यास से परिवार स्वस्थ होगा, बीमारियों पर खर्च होने वाला उनका धन परिवार की समृद्धि और खुशहाली में लगेगा, इससे गांव व राष्ट्र स्वस्थ व समुन्नत होगा।

पतंजलि योगपीठ के महामंत्री श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने कहा पतंजलि का हर कार्य अपने में मौलिक रहा है। ऋषित्व से ओतप्रोत यह मौलिकता ही पतंजलि के हर अभियान की व्यापक स्वीकार्यता का कारक है। शिविरार्थी बहिनों को संबोधित करते हुए आचार्य श्री ने कहा सेवा धर्म से जुड़ी बहिनों के अखण्ड पुरुषार्थ से हमारे ऋषि प्रसन्न होंगे, इसका प्रतिफल हमें स्वस्थ, प्रसंन्नता भरे जीवन व समृद्धशाली राष्ट्र के रूप में देखने को मिलेगा।

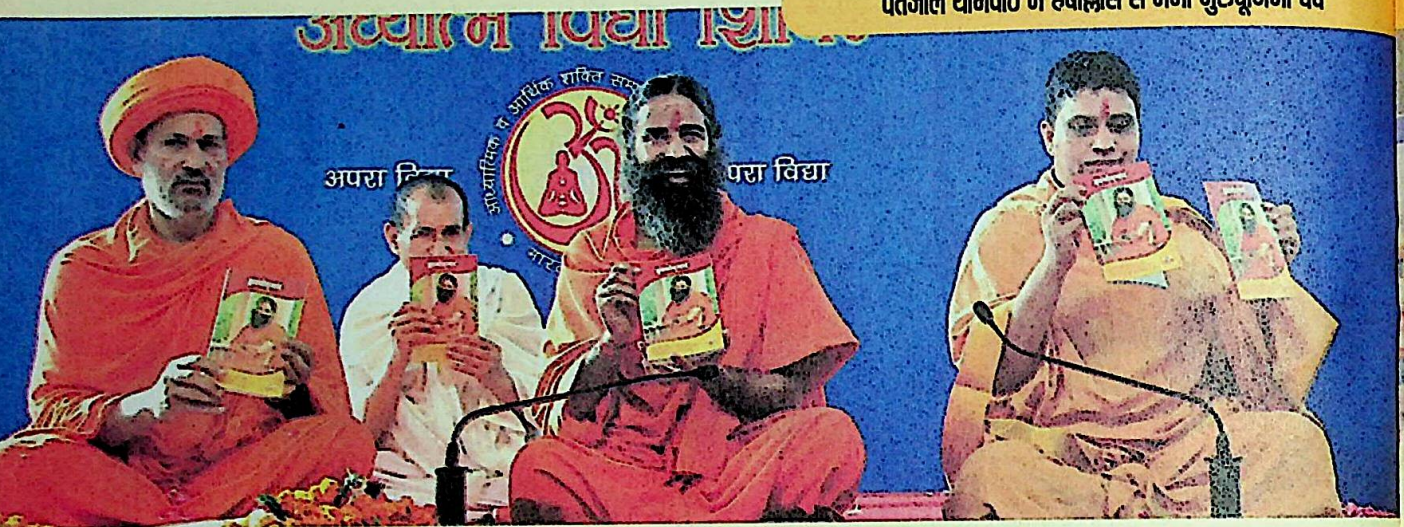
अरुणाचल प्रदेश के उपमुख्यमंत्री का पतंजलि योगपीठ प्रवास

अरुणाचल के विकास में पतंजलि योगपीठ करेगी सरकार का सहयोग - उपमुख्यमंत्री, अरुणाचल

- आर्गेनिक कृषि, जड़ी-बूटी व गौ संरक्षण के लिए एक विशाल निर्माणशाला पर बनी सहमति
- उपमुख्यमंत्री ने की इस्ट कामिंग में तीन हजार हेक्टेअर भूमि सेवादान की घोषणा
- विश्व जड़ी-बूटी उद्यान का भी किया जायेगा निर्माण

हरिद्वार, 24जून: अरुणाचल के उपमुख्यमंत्री श्री कामिंग डोलो पतंजलि पधारे और श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज से विशेष मुलाकात की। उपमुख्यमंत्री श्री कामिंग डोलो ने अरुणाचल के विकास के लिए पतंजलि योगपीठ के साथ मिलकर आर्गेनिक कृषि, जड़ी-बूटी एवं गायों के संरक्षण के लिए एक विशाल निर्माणशाला के लिए सहमति व्यक्त की।
स्वामी रामदेव जी महाराज से आर्शीवाद प्राप्त करते हुए उन्होंने अपनी भूमि जो गांव गोलोस सर्मिल सिजोसा, जिला-इस्ट कामिंग में है, इस तीन हजार हेक्टेअर जमीन को पतंजलि की सेवा में दान देने की घोषणा की। उन्होंने कहा स्वामी जी के अरुणाचल आने से जहाँ लोगों को रोजगार के साधन उपलब्ध होंगे, वहीं प्रान्त की समृद्धि बढ़गी। उपमुख्यमंत्री महोदय ने कहा हमें गर्व है कि पतंजलि योगपीठ अब अरुणाचल की विविध गतिविधियों के द्वारा विकास का बड़ा कार्य करेगा। उन्होंने कहा आचार्य श्री के जड़ी-बूटी संबंधित ज्ञान के लिए एक विश्व जड़ी-बूटी उद्यान का निर्माण भी किया जायेगा। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री अरुणाचल की धर्मपत्नी माया डोलो, ओ.एस.डी. अजय डोलो, एडवाइजर एम. रामेश्वर सिंह एवं पतंजलि के उदय गोस्वामी व दीपक पील्ले भी साथ में थे।

असम में आचार्यकुलम

असम के चिरांग जिले में रौमारी आचार्यकुलम की आधारशिला के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम

गुरुपूर्णिमा पर देश-विदेश के हजारों साधकों ने लिया पतंजलि के साथ जुड़कर सेवा का संकल्प

- जो प्रतिक्षण राष्ट्र के गौरव के लिए जिये, वह गुरु-आचार्य बालकृष्ण
- राष्ट्र ही गुरु है और राष्ट्रकार्य ही गुरुकर्म-स्वामी रामदेव
- आचार्यकुलम, वैदिक गुरुकुलम व कन्या गुरुकुलम के छात्र-छात्राओं ने दीं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां
- सैकड़ों नव सेवाव्रती भारत स्वाभिमान आंदोलन के सेवा-समर्पण में हुए दीक्षित

हरिद्वार, 19 जुलाईः पतंजलि योगपीठ में हर्षोल्लास के साथ गुरुपूर्णिमा पर्व मनाया गया। देश-विदेश से गुरुपर्व मनाने पहुंचे पतंजलि परिवार के हजारों कार्यकर्ताओं ने गुरुसत्ता के प्रति समर्पण भाव से योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज से आशीर्वाद लिया तथा पतंजलि योगपीठ द्वारा निष्काम भाव से योग, आयुर्वेद अनुसंधान, गौ अनुसंधान एवं गौसंवर्धन, स्वास्थ्य, स्वदेशी, शिक्षा तथा संस्था एवं संगठन द्वारा समय-समय पर चलाये जाने वाले गरीबों व असहायों की सेवा से संबधित अभियान में बढ़चढ़ कर भागीदारी का संकल्प लिया। ऋषिद्वय ने कार्यकर्ताओं एवं देशवासियों को गुरुपर्व की शुभकामनायें दीं। आचार्यकुलम, वैदिक गुरुकुलम एवं पतंजलि वैदिक कन्या गुरुकुलम के छात्र-छात्राओं ने अपनी मोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों एवं अभिनय से दर्शकों में राष्ट्रनिर्माण की प्रेरणायें भरीं। इस अवसर पर सूफी संत आल इंडिया मिलाद शरीफ प्रमुख श्री मोइद्दीन साबरी जी ने भी अपने साधकों सहित स्वामी जी व आचार्य श्री से भेंट मुलाकात की।

योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने कहा हम सबके लिए राष्ट्र ही गुरु है और राष्ट्रकार्य ही गुरुकर्म। स्वामी जी ने कार्यकर्ताओं को बताया कि पतंजलि के सफल विराट ईश्वरीय राष्ट्रकार्य के पीछे हमारे देशभक्त, धर्मनिष्ठ करोड़ों सात्विक भाई-बहिनों की भावनात्मक ताकत है। उन्होंने कहा पतंजलि योगपीठ का वर्ल्डक्लास क्वालिटी, लो प्राइस, 100 प्रतिशत प्योरिटी व 100 प्रतिशत चौरिटी के संकल्प के साथ चल रहा यह दिव्य अभियान विदेशी कम्पनियों से राष्ट्र के लाखों-करोड़ रुपये की लूट से बचाने के लिए है। इस राष्ट्रकार्य को पूर्ण निष्काम भाव से सम्पन्न करने में पूर्ण समर्पण ही हमारी गुरुदक्षिणा है।

इस अवसर पर पूज्य स्वामी जी ने पतंजलि योगपीठ द्वारा निष्काम भाव से योग, आयुर्वेद अनुसंधान, गौ अनुसंधान एवं गौसंवर्धन, स्वास्थ्य, स्वदेशी, शिक्षा तथा संस्था एवं संगठन द्वारा समय-समय पर चलाये जाने वाले गरीबों व असहायों की सेवा से संबधित अभियान में कार्यकर्ताओं को बढ़चढ़ कर भागीदारी का संकल्प दिलाया।

पतंजलि योगपीठ के महामंत्री श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज ने गुरुपर्व

पतंजलि योगपीठ में हर्षोल्लास से मना गुरुपूर्णिमा पर्व

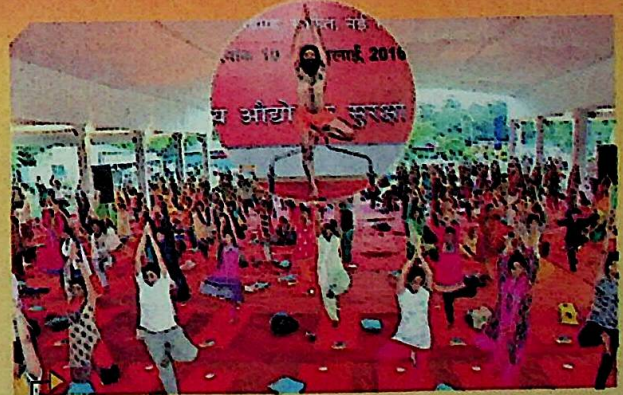
मनाने आये साधकों को संबोधित करते हुए कहा कि जब किसी व्यक्तित्व के संकल्प से राष्ट्र में क्रांति की लहर पैदा होने लगे, देश के नागरिक निष्काम सेवा के व्रती बनने लगें, देश के भाई-बहिनों में अनुशासन स्थापित होने लगे तो समझना चाहिए वह व्यक्तित्व गुरु गरिमा को पा चुका है।

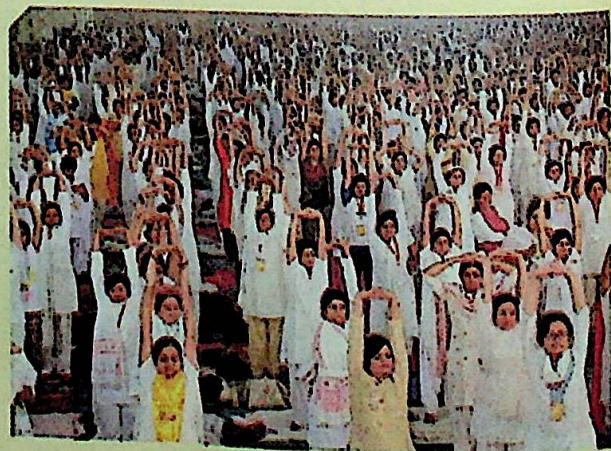
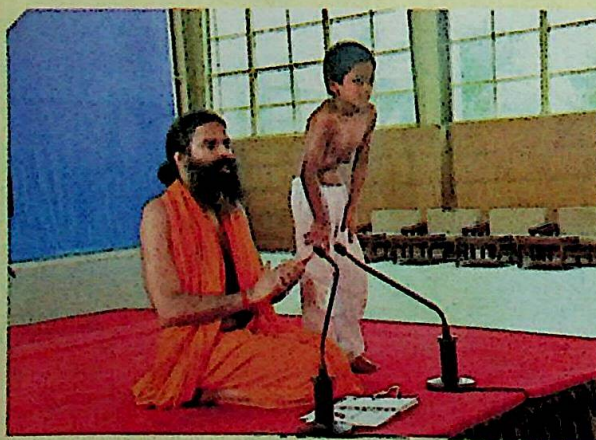
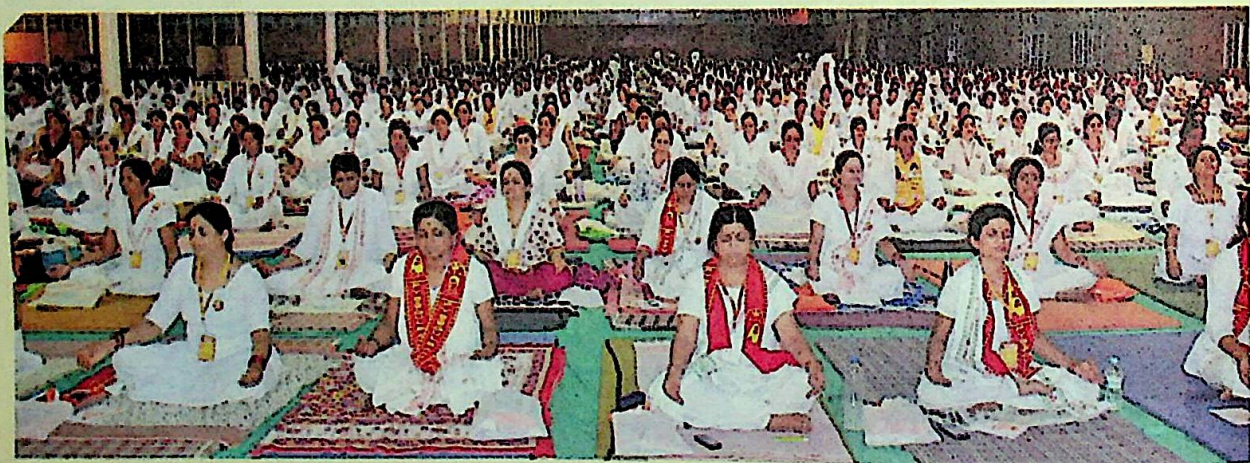
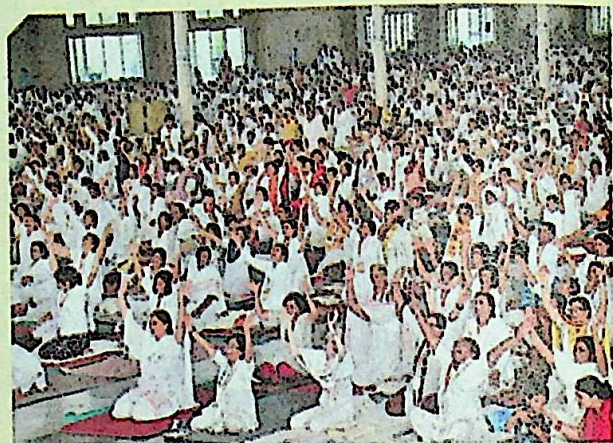
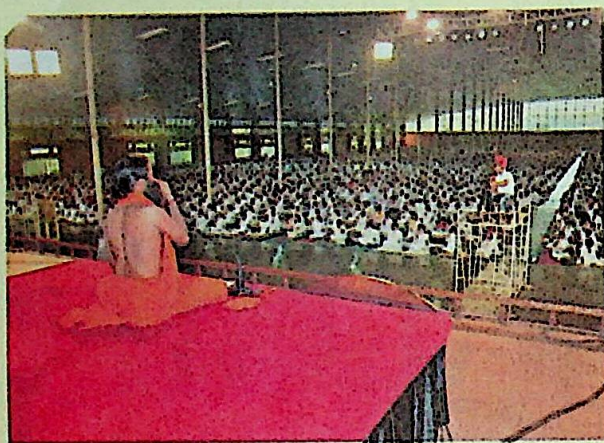
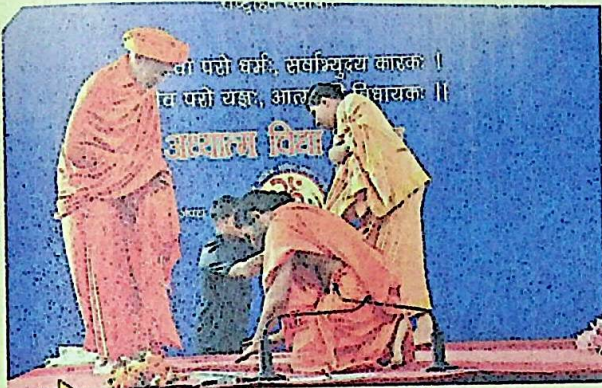
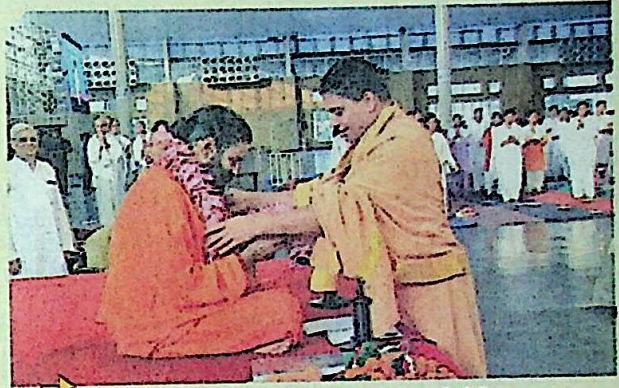
आचार्य श्री ने कहा पतंजलि योगपीठ का यह विराट अभियान कुछ इसी स्तर का संदेश देता है, इससे जुड़ने वाले करोड़ों-करोड़ों लोग श्रद्धेय स्वामी जी के स्वर्णिम स्वप्न को पूरा करने के लिए रात-दिन तत्पर रहते हैं।

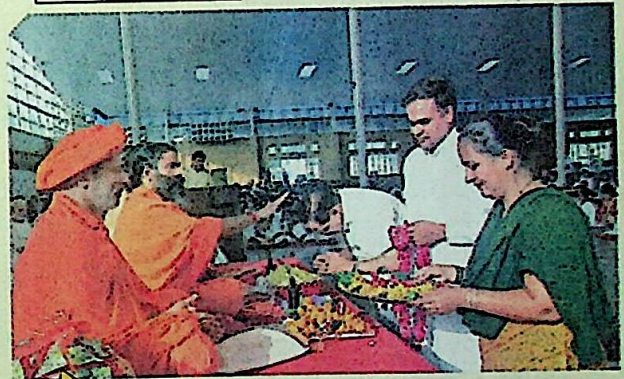
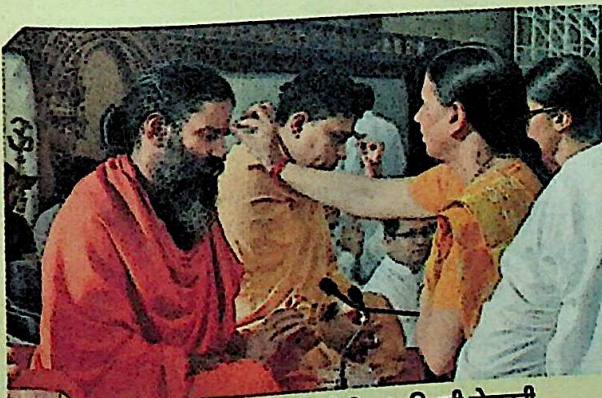
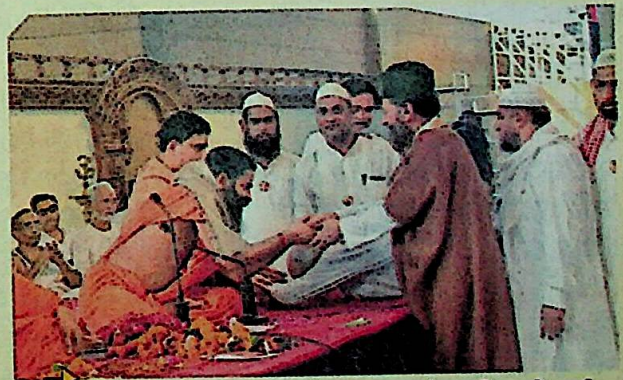
आचार्य श्री ने कहा त्याग-वैराग्य के प्रतीक स्वामी जी के दिव्य संकल्पों में देश-विदेश के लाखों-करोड़ों लोग सच्चे गुरु तत्व के दर्शन करते हैं। उन्होंने कहा सच्चा गुरु हर क्षण राष्ट्रनिर्माण के लिए समर्पित रहता है, वह प्रतिपल राष्ट्र के गौरव के लिए जीता है, इसलिए उसकी हर गतिविधि से मां भारती गौरवान्वित रहती है।

इस अवसर पर भारत स्वाभिमान आंदोलन को आगे बढ़ाने के लिए सैकड़ों की संख्या में सेवाव्रती भाई-बहिनों ने सेवा-समर्पण की दीक्षा ली। तथा आचार्यकुलम, वैदिक गुरुकुलम एवं पतंजलि वैदिक कन्या गुरुकुलम के छात्र-छात्राओं ने अपनी मोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों एवं अभिनय से दर्शकों में राष्ट्रनिर्माण की प्रेरणायें जगाईं।

केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के कर्मचारियों ने साकेत, दिल्ली में पूज्यवर के मार्गदर्शन में किया योगाभ्यास

शिखा गोयल, आईजी सीआईएसएफ के साथ दीप प्रज्वलन कर शिविर का शुभारम्भ करते परम पूज्य महाराजश्री

परम पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज के निर्देशन में योगाभ्यास करती सीआईएसएफ कर्मी

वैदिक संस्कृति विस्तार, राष्ट्र निर्माण का उद्घोष करतीं पतंजलि महिला शिविर की झलकियां

पतंजलि योगपीठ में गुरु पूर्णिमा पर्व पर वैदिक संस्कृति, ऋषि संस्कृति के सफल निर्वहन का संदेश देतीं दृश्यावलियां

गुरु पर्व पर अपनी गुरुसत्ता से आशीर्वाद लेते पूज्य स्वामी जी व आचार्यश्री

गुरु पर्व पर परस्पर आशीर्वाद, शुभकामनायें प्रेषित करते पूज्य स्वामी जी व आचार्यश्री

वैदिक यज्ञ के साथ राष्ट्रवासियों को शुभकामनायें प्रेषित करते साधक एवं साधिकायें

गुरु पर्व पर स्वजनों को विश्व निर्माण का आश्वासन देते पूज्यवर

अपने गुरुसत्ता से आशीर्वाद लेतीं पतंजलि की सेवाव्रती साधिकायें

पतंजलि योगपीठ में गुरुपर्व पर पूज्यवर के सान्निध्य में सूफी संत मोइद्दीन साबरी

यौगिक आहार से दूर करें, वर्षा ऋतु जन्य कोष्ठबद्धता

पेट स्वस्थ, आप स्वस्थ, पेट रोगी, आप रोगी, ''सारे रोगों की जड़ पेट, स्वास्थ्य का आधार पेट।'' स्वस्थ पेट: स्वस्थ व्यक्तित्व, रुग्ण पेट, विक्षिप्त व्यक्तित्व, इन कहावतों से सभी परिचित हैं। वर्षा के दिन आते ही मंदाग्नि का दौर शुरू हो जाता है। पूर्वजों ने इस ऋतु में होने वाली मंदाग्नि से छुटकारा के लिए अनेक गर्म पदार्थ आहार रूप में लेने के विधान दिये थे, लेकिन वर्तमान नाजुक स्वास्थ्य के दौर में वह आहार भी पचना कठिन है। ऐसे में आहार के नाम पर कुछ भी खाने की अपेक्षा फूंक-फूंक कर कदम रखने की जरूरत को ध्यान में रखकर पतंजलि योगपीठ के प्रयोगों में यौगिक आहार व यौगिक उपाय अधिक कारगर साबित हुए हैं। प्रस्तुत है कुछ प्रयोग:-

डॉ. अरुण पाण्डेय एवं डॉ. प्रत्यूष कुमार, पतंजलि चिकित्सालय व पतंजलि आयुर्वेद महाविद्यालय

स्वास्थ्य, चिन्तन, व्यक्तित्व, आत्मिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, नैतिक तथा भौतिक विकास- सभी कुछ आपके पेट से जुड़ा हुआ है। विभिन्न चिकित्सा केन्द्रों तथा कैंपों में अब तक सभी व्यवसाय, अनेक देश, विभिन्न प्रांत, व विभिन्न वर्गों से जुड़े लोगों का पतंजलि चिकित्सालय एवं पतंजलि योगग्राम के चिकित्सकों द्वारा बारीकी से भावनात्मक एवं शारीरिक अध्ययन करने को मिला। चिकित्सकों के अनुभवों के अनुसार इन लोगों के भांति-भांति की पृथक-पृथक शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक समस्याओं से ग्रस्त होने में अनेक कारण थे, लेकिन इनमें एक समानता अवश्य पायी गयी, वह थी पाचन-संस्थान संबंधी किसी न किसी जीर्ण रोग से पीड़ित होना। जब उनका पेट ठीक हुआ तो उनके अन्य रोग-लक्षणों (जिससे वे पीड़ित थे) में आशातीत कमी पाई गयी, वे धीरे-धीरे अपने को स्वस्थ अनुभव करने लगे। विशेषज्ञों का मत है कि कोई भी रोग हो, आप अपने पेट का धैर्य के साथ प्राकृतिक उपचार कीजिए, निःसंदेह आपको स्वास्थ्य-लाभ मिलेगा। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा की अधिकांश चिकित्सा-प्रविधियां पेट को प्रभावित करने वाली ही हैं। इनसे सुप्त नाभि-केन्द्र का भी जागरण होता है। नाभि केन्द्र स्वास्थ्य का मूल स्रोत है। पेट की बीमारियां नाभि को जागृत नहीं होने देती। विभिन्न प्रकार के शारीरिक तथा मानसिक रोगों से सम्बन्ध रखने वाले पेट के रोगों में कोष्ठबद्धता सबसे जटिल कारक है।

कोष्ठबद्धता का विज्ञान:

वैज्ञानिकों की विभिन्न खोजों ने यह सिद्ध कर दिया कि यह रोग ही नहीं, वरन् महारोग है। वस्तुतः यह सामान्य रोग दिखता है, लेकिन कोई ऐसा रोग नहीं है, जिसे पैदा करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका न हो। इसीलिए तो इसे रोगों की जननी (Constipation is the root cause of all diseases) कहा गया है।

ऐसे लोगों से पाला पड़ा है जो 3-4 दिन के बाद शौच जाते हैं, वे भी दवा के सहारे। बल्कि जब एक-दो दिन तक शौच खुल कर नहीं आये, तो सम्भल जाइए, हो सकता है आप कोष्ठबद्धता के शिकार हों। वास्तव में जो कुछ भी हम खाते हैं उसका आमाशय तथा आंतों द्वारा पाचन, अवशोषण सात्मीकरण होता है। अनपचा कूड़ा-कचरा मल के रूप में स्वतः बाहर निकल जाता है। जब यह मल बाहर नहीं निकलता है, उसे ही हम कोष्ठबद्धता या कब्ज कहते हैं।

जब यह कूड़ा-कचरा अधिक समय तक पड़ा-पड़ा सड़ता है, तो कीटाणु तथा विषैली गैसें पैदा होती है। जो टॉक्सिक मैटर बाहर निकल जाना चाहिए, उनका पुनः अवशोषण आंतों द्वारा होने लगता है तथा विषैली गैस शरीर के समस्त अंगों तक पहुंच जाती है। इससे रक्त तथा सारा शारीरिक संस्थान प्रदूषित हो जाता है। कब्ज की स्थिति कुछ दिन तक बनी रहे तो व्यक्ति में सुस्ती, सिर दर्द, सिर का भारीपन, पेट का भारीपन, नींद ठीक नहीं आना, मतिभ्रम, भूख नहीं लगना, मन्दाग्नि, अजीर्ण, कमर दर्द, वायुप्रफुल्लता आदि अनेक रोगों के लक्षण दिखते हैं।

विशेषज्ञ बताते है कि आंतों की एक स्वाभाविक सर्पिल गति (Peristaltic Movement) है, जिसके द्वारा मल आगे की ओर खिसकता है। कोष्ठबद्धता की स्थिति में यह गति अवरुद्ध हो जाती है, कोष्ठबद्धता का प्रमुख कारण भोजन में खुंझे का अभाव है। चाय, चीनी, कॉफी, मिर्च, मसाले, मैदा तथा बेसन से बने तले-भुने आहार, संश्लेषित तथा परिशोधित (Synthetic and redfined) आहार से भी कब्ज होता है। मानसिक चिन्ता से भी कब्ज होता है।

कोष्ठबद्धता की चिकित्सा:

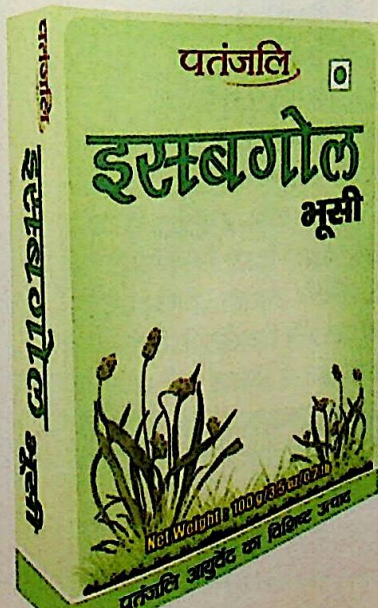
कब्ज की जितनी भी दवाइयां हैं, सभी एक से बढ़कर एक घातक हैं। ये दवाएं आंतों तथा परिपाक यंत्रों की नाजुक झिल्लियों पर उत्तेजक प्रभाव डालकर उन्हें काफी हानि पहुंचाती हैं। इससे आंतें कमजोर हो जाती हैं, उनकी स्वाभाविक सर्पिल गति खत्म होने लगती है। पैराफीन तथा कास्टर ऑयल जैसी रेचक औषधियां भी हानिकारक हैं, इनका दुष्प्रभाव विशेष रूप से यकृत पर होता है, वह निष्क्रिय हो जाता है। इनके ज्यादा प्रयोग से पीलिया तथा शरीर कुपोषण का शिकार होता है। श्वास वाहिकाएं, फेफड़े तथा गले संबंधी रोग होते हैं।

प्रकृति ने प्रत्येक जीव की आंतों को एक स्वाभाविक शक्ति प्रदान की है, जिससे इकट्ठा मल सरलता से बाहर निकल जाता है। यह शक्ति तभी बनी रहती है, जब हमारा आहार-विहार भी प्रकृति के अनुरूप हो। हम प्रायः हरी सब्जी तथा फल ज्यादा खाते हैं फिर भी कब्ज के शिकार हैं। सब्जी खूब खाते हैं, लेकिन इसका सारा छिलका उतारकर इस प्रकार तलते-भुनते हैं कि सारा पौष्टिक तत्व तथा पानी जल कर एक किलोग्राम सब्जी की आधा पाव सब्जी बचती है जो व्यक्ति को अधिक बीमार बनाता है।

यही नहीं फल अथवा कच्ची खाई जाने वाली सब्जी (ककड़ी, खीरा, नाशपाती, चीकू, सेब इत्यादि) भी लोग खाते हैं तो उसका छिलका उतार कर। रोटी बनायेंगे चोकर निकाल कर। दाल बनायेंगे छिलका उतार कर।

जबकि सभी प्रकार के खाये जाने योग्य छिलकों में कब्ज को दूर करने की अद्भुत क्षमता है। सारे शरीर तथा आंतों को शक्ति प्रदान करने वाले सभी प्रकार के आवश्यक विटामिन, डेक्स्ट्रीन्स, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में इन छिलकों में पाये जाते हैं। ये आंतों में इकट्ठे विजातीय टॉक्सिक आर्गोनिज्म को झाड़-बुहार कर बाहर निकाल देते हैं।

आहार उपचार के प्रथम दो दिन:

योगग्राम के चिकित्सक डॉ. नागेन्द्र नीरज के अनुसार पानी कम मात्रा में पीना भी कोष्ठबद्धता का एक बहुत बड़ा कारण है। इसलिए प्रातःकाल शौच के पूर्व दो गिलास जल पीएं। जीर्ण कब्ज की स्थिति में दो गिलास गर्म पानी+नींबू का रस+2

चम्मच शहद+15 ग्राम अदरक का रस मिलाकर पीएं।

फिर 15-20 मिनट बाद दातून करते हुए टहलें। हाजत की इच्छा हो तो तुरन्त जाएं। उपचार प्रारम्भ करने के दो दिन सिर्फ उबली सब्जी, 2 दिन फलाहार, 2 दिन रसाहार, 2 दिन नींबू+पानी+शहद प्रत्येक 3-3 घंटे का अंतराल पर लें। पर्याप्त मात्रा में जल पीयें। फिर रसाहार, फलाहर, उबली सब्जी पर आकर एक रोटी, सब्जी, सलाद शुरू कर दें। मौसमानुसार फल बेलगिरि का फल, अंगूर, अमरूद, आम, नाशपाती, चीकू, टमाटर, खजूर, भीगा हुआ किशमिश 15-20 दाने और दूध। अंकुरित अनाज, सब्जी मौसमानुसार कच्ची ककड़ी, टमाटर, लौकी, खीरा, टिण्डा, तोरई इच्छानुसार लें।

दो दिन बादः

प्रातःकालीन प्रक्रिया यथावत रखने के साथ मध्याहन में चोकरदार मोटे आटे की रोटी (भूख का आधी)+उबली सब्जी डेढ़ पाव+सलाद+अंकुरित अनाज+दही आदि। अपराह्न कालः- छाछ या सूप या सब्जी या फल का रस। सायंकालीन भोजन में रोटी, सब्जी, सलाद लें जो लोग मोटापे तथा कब्ज से ग्रस्त हैं, वे लोग सायंकालीन भोजन में सिर्फ फल या कच्ची सब्जी, अंकुरित अनाज और एक कप दूध लें। सोने के एक घंटे पहले दूध लें। आहार अपने मन के अनुसार बदल-बदल कर लें।

चिकित्सा क्रम में प्रातः खाली पेट आधे घंटे मिट्टी पेडू पर रखें, तत्पश्चात् गरम-ठण्डा सेंक रीढ़, पेट व यकृत का देकर मालिश करें। फिर एनिमा, उसके बाद लपेट या ठण्डा कटि स्नान 15 मिनट के लिए दें। यह क्रम 5 दिन लगातार करें। फिर एनिमा बंद कर दें। आवश्यकता पड़ने पर पुनः प्रयोग करें।

आसनों में जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन,योगमुद्रा, उत्तानपादासन, धनुरासन,चक्रासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, सर्वांगासन, हलासन तथा मत्स्यासन करें। पुराने कब्ज की स्थिति में जीवन्त शाक-फलौषधि, जैसे-प्रातःकाल करेले या आंवले का रस एक कप ले सके हैं।

उपर्युक्त आहार, योग एवं प्राकृतिक उपचार से आंतों की ताकत (Tone) बढ़ती है, मल को फेंकने वाली सर्पिल गति स्वाभाविक हो जाती है। पुराने कब्ज में पेट व आंतों की नस-नाड़ियां काफी कमजोर हो जाती हैं। उन्हें सशक्त करने का भी यह एक रास्ता है। प्रतिदिन प्रातःकाल 3-4 किमी. भ्रमण भी करें। शौच लगते ही जाएं। शौच के लिए एक समय निर्धारित कर लें और उस समय पर अवश्य जाएं। शौच में अधिकतम समय 5-10 मिनट लगे। अधिक समय तक तथा दबाव डालकर शौच करने से रक्तार्श तथा फिशर आदि उपद्रव हो सकते हैं। पतंजलि योगपीठ का 'योगग्राम' हजारों कोष्ठबद्धता के रोगियों का सफल उपचार कर चुका है, आज भी प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा साध्य और असाध्य रोगों का भी सफलता पूर्वक उपचार कर रहा है। आप भी कोष्ठबद्धता से मुक्त होकर स्वास्थ्य का आनंद लें।

कोष्ठबद्धता हेतु औषधियांः

कोष्ठबद्धता से मुक्त होने में पतंजलि द्वारा निर्मित आयुर्वेदिक औषधियों का महत्वपूर्ण योगदान है, प्रस्तुत हैं कुछ ऐसी ही औषधियां जिन्हें पतंजलि चिकित्सालय के चिकित्सकों के मार्गदर्शन में लेकर लाभ उठा सकते हैं:-

1. दिव्य चूर्ण
2. उदरकल्प चूर्ण
3. हरीतकी चूर्ण
4. त्रिफला चूर्ण
5. अभयारिष्ट

अंततः कहा जा सकता है कि कोष्ठबद्धता किसी भी मौसम से संबंधित हो, लेकिन उपरोक्त उपचार प्रक्रिया एवं पतंजलि योगपीठ चिकित्सकों के मार्गदर्शन में अपनाई गयी प्रयोग प्रणाली से लाभ लेकर स्वस्थ एवं निरोग जीवन आसानी से जिया जा सकता है, ऐसा हमारा विश्वास है।

शुद्धता की डबल गारंटी

BIS और FSSAI द्वारा निर्धारित 100 से अधिक पैरामीटर्स पर शत् प्रतिशत खरा

शुद्ध हनी के नाम पर आपके मनी की लूट करने वालों से जब पतंजलि ने बचाया, तो उन्होंने FSSAI के नाम का भ्रम फैलाया। इसीलिए पतंजलि हनी अब देता है शुद्धता की डबल गारंटी। पतंजलि भारत सरकार संस्था BIS (ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैण्डर्ड) तथा FSSAI द्वारा निर्धारित 100 से अधिक पैरामीटर्स के सभी मापदंडों पर शत् प्रतिशत खरा उतरा है। तभी तो पतंजलि हनी बन गया है देश का हनी। बच रहा है आपका मनी, मिल रहा प्योर हनी।

अन्य ब्रान्डेड हनी	पतंजलि हनी
250 ग्राम ₹122	250 ग्राम ₹70

Intertek

Intertek India Pvt. Ltd (Food Services)

TEST REPORT

ISSUED TO
Patanjali Ayurved Ltd.
Maharshi Dayanand Gram,
Beside Divya Nursery, Near
Patanjali Yog Peeth, Bahadrabad,
Haridwar-249402

Kind Attn: Mr. Giriraj

Sample particulars: Honey

TEST RESULTS

Sr. No.	Test parameters	Units of Measurement	Result	Specification as per FSSAI	Limit of Detection	Method of testing

(Authorised Signatory)

पूरी रिपोर्ट देखने के लिए आप www.patanjaliayurved.org पर विजिट करें।

शहद का जमना उसका स्वाभाविक गुण है।

yogasandesh1@gmail.com

मोटापा एक ऐसा शब्द है, जिसको सुनकर प्रत्येक व्यक्ति आंकलन करने लगता है कि कहीं वह मोटा तो नहीं है, यद्यपि आज के परिवेश में रहन-सहन को, आहार-विहार को देखते हुए मोटापा जैसी बीमारी सामान्य सी बात हो गई है। लगभग 50 वर्ष पहले जहां 10 में से एक व्यक्ति मोटा हुआ करता था, वहीं आज 10 में से 4 मोटापे के शिकार हैं और यह प्रतिशत दिनोंदिन बढ़ रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि मोटापा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा में असंतुलन का परिणाम हैं, मोटापे के कारण शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं और भावनात्मक व मानसिक गतिविधियों में यह सुस्ती लाता है।

प्राकृतिक-यौगिक विधि से दूर करें मोटापा

डॉ. शंभू, पतंजलि जड़ी-बूटी एवं अनुसंधान

मोटापे के प्रमुख कारण:

- आनुवांशिक
- जंक फूड
- खाद्य पदार्थों की लत
- ऊर्जा संतुलन की कमी
- शारीरिक श्रम का अभाव
- हाइपो थायरायडिज्म
- कुशिंग सिंड्रोम
- फ्रिज में रखे हुए भोजन का ज्यादा प्रयोग
- व्यायाम न करना
- तली व मिर्च-मसालों वाली चीजों व रिफाइंड ऑयल, मैदा व सफेद चीनी आदि का अत्यधिक मात्रा में प्रयोग।

इसके अतिरिक्त कुछ बीमारियां जैसे पागलपन, मिर्गी, मधुमेह व अन्य मानसिक बीमारियों में प्रयुक्त cortico steroids के कारण भी मोटापा बढ़ता है।

पतले-दुबले होने के लिए संतुलित व पोषणीय आहार एवं यौगिक जीवन शैली अपनानी पड़ती है। पतंजलि योगपीठ में पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुए मोटापा निवारण शिविर में आहार के साथ योगादि पर विशेष ध्यान दिया गया और उसके सकारात्मक परिणाम भी आये। श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण महाराज स्वयं बताते हैं कि 'शरीर, मन एवं भावनाओं का स्वस्थ समुच्चय ही ऋषि प्रणीत स्वास्थ्य की परिभाषा है।' जो लोग सोलह साल की आयु तक फॉस्ट फूड खा-खाकर अपने वजन में मनचाही बढ़ोत्तरी कर चुके होते हैं, वे ही इस अवस्था में मोटापे के शिकार होते हैं और इससे छुटकारा पाने के बारे में सोचते हैं।

साथ ही स्लिम दिखने के लिए विदेशी आबोहवा, जीवन शैली पर सौन्दर्य की किताबों में लिखे टिप्स पर आंख मूंद कर अमल करना प्रारम्भ करते हैं, जो ठीक नहीं है। इस फोबिया से ग्रसित व्यक्ति कभी-कभी अति कठिन आदतों से भी ग्रस्त हो जाते हैं, विशेषकर लड़कियाँ। पर यौगिक जीवनशैली जीते हुए किसी विशेषज्ञ योगाचार्य की सलाह से यदि कोई आहार को न्यूनतम कर लें, तो उस पर कोई नकारात्मक असर नहीं होता।

मोटापे के कारण होने वाली अन्य बीमारियां

मोटापे से होने वाली बीमारियाँ जो व्यक्ति को सीधे प्रभावित करती है, इनमें हैं:- मधुमेह, उच्चरक्त चाप, उच्च कोलस्ट्राल, दिल की बीमारी, पित्ताशय की थैली का रोग, गठिया वात, अनिद्रा, श्वसन संबंधी बीमारी आदि।

कुछ घरेलू उपचार

- नींबू का रस एवं शहद को गुनगुने पानी में लेने से वजन कम होता है।
- अश्वगंधा की 5-6 पत्तियों को सुबह-सायं चबाने से वजन कम होता है।
- गोभी भी मोटापे के लिए बहुत फायदेमंद है, इसमें tartaric acid पाया जाता है,

जो वसा में चीना व कार्बोहाइट्स के रूपांतरण को रोकता है, जिससे वजन नहीं बढ़ता।

- बेर (बदर) के पत्ते भी वजन कम करने में महत्वपूर्ण हैं। इसकी पत्तियाँ रात में पानी में भिगों दें, सुबह खाली पेट सेवन करें
- ग्रीन टी (green tea) भी वजन को नियंत्रित करने में सहायक है।
- शहद व ताजी अदरक को एक साथ पीसकर लेने से वजन कम होता हैं।

आहार एवं दिनचर्या

- सुबह जल्दी उठना।
- सुबह उठकर गुनगुने जल में नींबू निचोड़कर पीना।
- प्रतिदिन सुबह उठकर सैर करें।
- नास्ते में मलाई निकाला हुआ दूध व गेहूँ व चने के स्पाउट्स लें।
- संतरे का रस या गाजर का रस भी ले सकते हैं।
- दोपहर के भोजन में गार्डन सलाद, ककड़ी, गाजर, गोभी, चुकंदर, प्याज, टमाटर को स्टीम करके लें।
- शाम को सब्जियों का सूप लें।
- रात्रि में हल्का भोजन ग्रहण करें।
- दोपहर के भोजन व रात्रि के खाने का समय निर्धारित करना चाहिए।

मोटापे का औषधीय उपचार

पतंजलि निर्मित औषधियां जो निम्नवत् हैः- दिव्य मेदोहर वटी , गोमूत्र अर्क, दिव्य पेय व दिव्य त्रिफला चूर्ण महत्त्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त :-

- एक-एक पत्ता अश्वगंधा का हाथ से मसल कर गोली बनाकर सुबह, दोपहर एवं सायंकाल भोजन के एक घंटा बाद या खाली पेट जल से 15 दिन लें, फिर कुछ दिन छोड़ दें, पूज्य स्वामी जी का यह नुस्खा लाखों लोगों के मोटापे में कारगर साबित हुआ है।
- 1 कप पानी लेकर उसमें ताजी तुलसी पत्र स्वरस व 1 चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापे में अतिशय लाभ मिलता हैं।

मोटापे में योग एवं प्राणायाम

- ताड़ासन,
- त्रिकोणासन
- कोणासन
- पादहस्तासन
- चक्की आसन
- स्थिति कोणासन
- पश्चिमोत्तासन
- भुजंगासन
- शलभासन
- अर्धहलासन
- पादवृत्तासन
- द्विचक्रिकासन
- मर्कटासन
- शवासन
- भस्त्रिका
- कपालभाति
- उज्जायी
- अनुलोम-विलोम
- भ्रामरी
- उद्गीथ प्राणायाम।

अन्य सावधानी :

अनुचित तरीके से वजन कम करने की कोशिश कतई न करें। क्योंकि ऐसा करने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में लौकी, एलोवेरा, आंवला आदि के जूस, फ्रूट जूस, पतंजलि आयुर्वेद के ऐसे ही अनेक उत्पादों का सहारा लेकर प्रयास करना चाहिए। पतंजलि पुष्टाहार दलिया का संतुलित प्रयोग भी सकारात्मक परिणाम लाने में कारगर साबित हुआ है।

इसी क्रम में योग-व्यायाम व कुछ प्राणायाम भी हैं जो समुचित पोषणीय क्षमता बनाये रखने में मदद करते हैं। इसके लिए सबसे पहले अपनी मनः स्थिति को समान्य करें और मोटापा की चिंता छोड़कर नित्य सामान्य तौर पर सूक्ष्म व्यायाम व कपालभाति, अनुलोम-विलोम प्राणायाम औसत स्तर पर करें। भरपूर आहार लें, इससे मन में प्रसन्नता पैदा होगी।

वजन कम करने के लिए आलस्य का परित्याग करके, प्रकृति के ज्यादा नजदीक रहे, नैसर्गिक फूड लेकर भी अपने वजन में कमी ला सकते हैं। ताजी हवा व संतुलित

आहार का सेवन अवश्य करें। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे- चावल, चपाती, परांठे, आलू, मीठा, तले-भूने खाद्य पदार्थ व फास्ट फूड का परित्याग करें। डाक्टर की सलाह के बिना कभी भी वजन कम करने वाली औषधि का सेवन न करें।

इसी प्रकार जो बच्चे भोजन में अरुचि दिखाते हैं, ऐसे बच्चों को उनका मनपसंद खाना खाने के लिए प्रेरित करें। जब वह परिजनों की सलाह मानकर खाना खाने लगे, तो धीरे-धीरे उसके खाने में पोषक तत्वों की वृद्धि करते चलें। बच्चों के दिमाग में यह बात बिठानी चाहिए कि सुंदर दिखने की चाह योगाभ्यास व आयुर्वेद सम्मत आहार द्वारा भी किया जा सकता है। इस प्रकार भरपूर आहार के सेवन से चेहरे की चमक में तो वृद्धि होगी ही, साथ योगाभ्यास अपनाने से स्वस्थ, सुंदर, प्रसन्नता से भरी काया बनी रहेगी और हम मोटापा फोबिया से भी निजात पायेंगे।

भारतीयों में स्नान करना उनके जीवन का अंग है। स्नान को इतना महत्व दिया गया है कि श्रीलंका से लेकर काश्मीर तक, अफगानिस्तान से लेकर म्यांमार तक तथा विश्व के किसी भी कोने में रहने वाला जो भारतीय संस्कृति में आस्था रखता है, वह पुण्य भूमि भारतीय उपमहाद्वीप में स्थित पवित्र नदियों और सरोवरों में स्नान करने का मन:संकल्प अवश्य रखता है। महाकुम्भ के समय योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने भी उज्जैन में माँ क्षिप्रा में स्नान किया। संपूर्ण महाकुम्भ आदि में लाखों श्रद्धालुओं को स्नान करते हम देखते ही हैं।

पवित्र नदियों में स्नान का आयुर्वेद

सुखदेव व्यास

गंगा, क्षिप्रा, सिंधु हो या ब्रह्मपुत्र, गोदावरी, यमुना भारतीयों में स्नान करना संस्कारगत है। यह संस्कार युगों से चले आ रहे हैं। अनेकों राजनैतिक सत्ताऐं आईं लेकिन भारतीयों को पवित्र नदियों, सरोवरों में स्नान करन की परंपरा को खंडित न कर सकी। अंग्रेजों और काले अंग्रेजों ने इसे एक अंधविश्वास कहा और इसकी आलोचनाएं की लेकिन भारतीयों के हृदय में सदियों से आ रही परंपरा को तोड़ा नहीं जा सका।

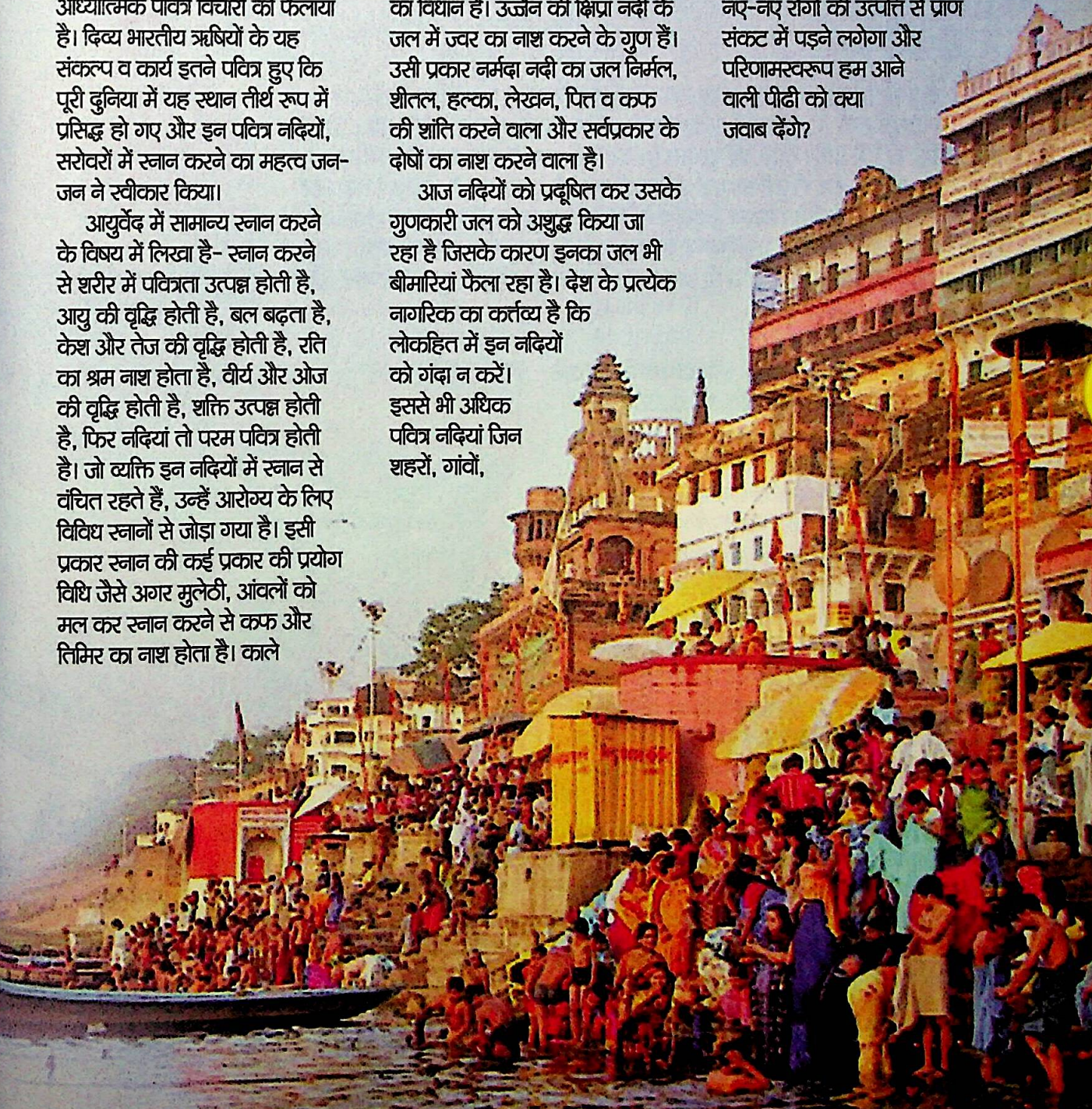
भारतीय ऋषियों, मुनियों, संतों, ब्राह्मणों ने पवित्र नदियों में जाकर स्नान करने का महत्त्व क्यों दिया? यह प्रश्न अंदर अवश्य उठता है, आज की पढ़ी लिखी वैज्ञानिक पीढी यह जानना चाहती है कि तीर्थों और पवित्र नदियों व सरोवरों में स्नान क्यों किए जाते हैं?

भारत के महान वैज्ञानिक ग्रंथ, उपनिषदों में प्रत्येक वस्तुओं के सूक्ष्म रूपों का विश्लेषण है। इस संबंध में छांदोग्य उपनिषद की एक घटना है- श्वेत केतु को उसके पिता आरुणिक उपदेश देते हुए कहते हैं कि खाये हुए अन्न का अत्यंत स्थूल भाग मल हो जाता है, मध्य भाग मांस और अत्यंत सूक्ष्म भाग मन का निर्माण करता है। इसी प्रकार जल भी, जो जल ग्रहण किया जाता है उसका स्थूल भाग मूत्र बनता है, मध्य भाग व सूक्ष्म भाग से प्राण, यह एक वैज्ञानिक सत्य है कि जल के सूक्ष्म भाग वाष्प द्वारा बड़ी-बड़ी मशीनरियां तक चलाई जाती हैं। इसी प्रकार हमारे शरीर के जलीय भाग या अंश का सूक्ष्मतम रूप प्राण है और जल को प्राणमय बताया गया है। अर्थात जल से प्राणमय ऊर्जा का निर्माण होता है। आयुर्वेदीय ग्रंथों में जल का शोधपूर्ण वर्णन 'वारीवर्ग' में है। आयुर्वेद के महान वैज्ञानिक आचार्य आत्रेय के शिष्य हारित अपनी 'हारित संहिता' में देश की संपूर्ण नदियों के जल पर शोध के क्रम में हिमालय पर्वत से उत्पन्न नदियों के जल को इस प्रकार वर्णित किया है कि हिमालय से निकली नदियां पवित्र हैं, देव ऋषियों से सेवित हैं, भारी पत्थर और बालुका से युक्त बहने वाली है। उनका जल निर्मल, वात, कफ नाशक है, श्रम निवारक, शोष नाशक, किंचित पित्त नाशक तथा पित्त और त्रिदोष को शांत करती हैं। इस प्रकार हिमालय से निकलने वाली सभी नदियां गुणों में समान है। 900 नदियां छोटी बड़ी हिमालीय जड़ी-बूटियों से ओतप्रोत होने के कारण गंगा बनी हैं। इसी प्रकार आत्रेय ने चर्मण्यवती, वेत्र वति, पारावती, क्षिप्रा, महापदी, शैवालिनी व सिंधु इन नदियों का जल, वात, पित्त, कफ नाशक, त्रिदोष नाशक, श्रम हारक, ग्लानि निवारक, वीर्यवर्द्धक बताया है। नर्मदा का जल अत्यंत पवित्र कहा है। यह जल घन, शीतल, पित्त नाशक, कफ कारक, वात विकार निवारक, हृदय के लिए हितकारी होता है।

इन पवित्र नदियों के जल में स्नान व आचमन करने का मात्र यही उद्देश्य है कि पवित्र व गुणकारी जल प्राणों को शुद्ध करें और उसके दोषों का निवारण करें, इससे हमारे प्राण (शरीर में स्थित पांचों प्राण) बलशाली हो जाते हैं। जल

का सूक्ष्म रूप प्राण होने के कारण नदियें के जल में जो गुण है, वह हमारे प्राणों में आ जाते हैं और हमारे प्राणों की शुद्धि करते हैं। यही कारण है कि देश के महान ऋषियों ने इन पवित्र नदियों के किनारे, उद्गम स्थल और पवित्र क्षेत्रों में, आश्रमों की स्थापना कर आध्यात्मिक पवित्र विचारों को फैलाया है। दिव्य भारतीय ऋषियों के यह संकल्प व कार्य इतने पवित्र हुए कि पूरी दुनिया में यह स्थान तीर्थ रूप में प्रसिद्ध हो गए और इन पवित्र नदियों, सरोवरों में स्नान करने का महत्व जन-जन ने स्वीकार किया।

आयुर्वेद में सामान्य स्नान करने के विषय में लिखा है- स्नान करने से शरीर में पवित्रता उत्पन्न होती है, आयु की वृद्धि होती है, बल बढ़ता है, केश और तेज की वृद्धि होती है, रति का श्रम नाश होता है, वीर्य और ओज की वृद्धि होती है, शक्ति उत्पन्न होती है, फिर नदियां तो परम पवित्र होती है। जो व्यक्ति इन नदियों में स्नान से वंचित रहते हैं, उन्हें आरोग्य के लिए विविध स्नानों से जोड़ा गया है। इसी प्रकार स्नान की कई प्रकार की प्रयोग विधि जैसे अगर मुलेठी, आंवलों को मल कर स्नान करने से कफ और तिमिर का नाश होता है। काले तिलों को मलकर स्नान करने से नेत्रों की दृष्टि बढ़ती है और वायु नाश होती है। इसलिए मानवमात्र को अपने प्राणों को शक्तिशाली बनाने के लिए पर्वों पर तीर्थ हमारे देश की पवित्र जड़ी-बूटियों से युक्त नदियों के किनारों पर कुंभ और सिंहस्थ आयोजन व कल्पवास का विधान है। उज्जैन की क्षिप्रा नदी के जल में ज्वर का नाश करने के गुण हैं। उसी प्रकार नर्मदा नदी का जल निर्मल, शीतल, हल्का, लेखन, पित्त व कफ की शांति करने वाला और सर्वप्रकार के दोषों का नाश करने वाला है।

आज नदियों को प्रदूषित कर उसके गुणकारी जल को अशुद्ध किया जा रहा है जिसके कारण इनका जल भी बीमारियां फैला रहा है। देश के प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि लोकहित में इन नदियों को गंदा न करें। इससे भी अधिक पवित्र नदियां जिन शहरों, गांवों, कस्बों से होकर बहती हैं उन लोगों का दायित्व है कि उसमें मैला बहाकर उसे गंदा न करें। आज विभिन्न नदियों के जो रूप नागरिकों और प्रशासन ने बना दिए हैं, वे खेदजनक हैं। आने वाले दिनों में यदि नदियों के पानी को शुद्ध करने का प्रयास नहीं किया गया, तो नए-नए रोगों की उत्पत्ति से प्राण संकट में पड़ने लगेगा और परिणामस्वरूप हम आने वाली पीढ़ी को क्या जवाब देंगे?

ऐसे बचें आम के जहरीलेपन से

डॉ डी एन तिवारी,सेवा निवृत्त वरिष्ठ चिकित्साधिकारी

ग्रीष्म ऋतु का राजा आम, मीठा, रसीला स्वभाव का होने के कारण संपूर्ण विश्व में प्रसिद्ध है। आम न केवल खाने में स्वादिष्ट है अपितु इसका आचार, चटनी, मुरब्बा, रस से लेकर आमपाक आदि अनेक रूपों में प्रयोग करने की परम्परा है। इन दिनों आम के नाम पर जहर परोसने की भी परम्परा चल गयी है, लोग भी इसे धड़ल्ले से उपयोग में ले रहे हैं। यह जहर है 'कैल्शियम कार्बाइड'। पतंजलि ने सदैव ऐसे जहरीले रसायनों से युक्त फलों से न केवल सावधान किया है, अपितु अनेक आम उत्पाद तैयार किये हैं, जो शुद्ध, प्राकृतिक व स्वास्थ्यवर्धक हैं। आप स्वयं जागरूक रहकर आम से अनेक उत्पाद तैयार कर सकते हैं। वैसे भी आम में अनेक महत्वपूर्ण औषधीय गुण पाये जाते हैं। जैसे-

- एन्टी ऑक्सीडेन्ट (Antioxident): आम के फल में पाये जाने वाला यह तत्व आंत, छाती, ल्यूकोरिया तथा प्रोस्टेट कैंसर से रक्षा करता हैं।
- एन्टी डायवीटिक (Anti diabetic): आम की छाल में पाये जाने वालों (ethanolic) (इथानोलिक) एक्सट्रेक्ट में (hypo-glycemic effect) शुगर कम करने की शक्ति पायी जाती हैं।
- एन्टी वायरल प्रभाव (Anti viral activity): आम में हरपिज सिंपलैक्स (herpes simplex virus type-2) तथा एच.आई.वी. (Antagorize the eytopathic effect of HIV) को रोकने के गुण होते हैं।
- आम की छाल : इसमें कृमिनाशक एवं एलर्जी रोकने के गुण होते हैं। इसके अलावा इसकी छाल में (Bare, Anti para-sitic activity) (परजीवियों को रोकने की शक्ति), (Anti bone resorption), Anti tumer and anti breast cancer को रोकने के गुण पाये जाते हैं।
- आम की गुठली के बीज में डायरिया व सूजन रोकने की शक्ति होती है। जबकि आम के रस में (Anti microbialh) (सूक्ष्म विषाणु नाशक), anti bacterial (विषाणु नाशक), anti fungal activity (फंगल (फफूंदी) नाशक), hepotoprotective (यकृत ठीक करने वाला), gastroprotective (आंतो को ताकत देने वाले गुण पाये जाते हैं।

जैविक व रासायनिक विधि से पके आमों में अन्तरः

सामान्यतः लोग आम पकाने में कैल्शियम कार्बाइड का प्रयोग करते हैं, जो हर दृष्टि से स्वास्थ्य के लिए घातक है। जानकारी के अभाव में दुकानों से हम ऐसे ही आम प्राकृतिक मानकर खरीद लाते हैं! जबकि थोड़ी सावधानी बरतने पर पहचान करना आसान है।

- कार्बोइड द्वारा पके हुए आम की बाहरी छाल कसी हुई तथा कठोर होती है, जबकि प्राकृतिक रूप से पके आम की छाल कोमल होती है।
- कार्बोइड से पके आम में गंध नाक से सूंघने पर ही मालूम पड़ती है, परन्तु प्राकृतिक रूप से पके आम की गंध दूर से ही अनुभव होने लगती है। इसी प्रकार कार्बोइड द्वारा पके आम प्राकृतिक रूप से पके आम की अपेक्षा कम मीठे, स्वादहीन तथा सूखे व कम रस वाले होते हैं, परन्तु प्राकृतिक रूप से पके आम गीले, मुलायम तथा रसीले होते हैं।
- **कैल्सियम कार्बोइड (calcium carbide):-** यह एक कृत्रिम रसायन है जिसका उपयोग आम को जल्दी पकाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। मनुष्य के लिए यह बहुत ही हानिकारक है।
- जानने योग्य है कि यह कैल्सियम कार्बोइड आम को पकाता नहीं है, अपितु हरे कच्चे आम के बाहरी आवरण को पीला कर देता है। कैल्सियम कार्बोइड को आम की पेटियों में रखने से एसीटीलीन गैस पैदा होती है, जो गर्मी पैदा करती है और आम को अप्राकृतिक रूप से पका देती है, जिससे अंसख्य मात्रा में जहरीले पदार्थ आम के अन्दर पैदा हो जाते है, जो मनुष्य में कई स्नायु संबंधी रोग जैसे रोग प्रतिरोध क्षमता को क्षतिग्रस्त करना, डायरिया, कमजोरी निम्न रक्तदाब, लीवर व फेफडे को नुकसान तथा कैंसर तक पैदा करते हैं।

आम पकाने की प्राकृतिक विधिः

- असल में आम का प्राकृतिक रूप से पकना एक जैव रासायनिक क्रिया है। आम पकने पर प्राकृतिक रूप से इथेलीन गैस पैदा होकर फल के हार्मोन से मिलकर धीरे-धीरे खटटे आम के रस को पके फल तथा मीठापन में पर्णित कर देते हैं, इस प्राकृतिक रासायनिक क्रिया को कर पाना किसी बाह्य रासायनिक तत्व के बस की बात नहीं है।
- ऐसे में कभी आम को तोड़कर पकाने की आवश्यकता ही पड़ जाती है, तो हरे पक्के आम को कमरे में एकत्र कर केले के पत्ते पर पुवाल या अन्य हल्के घास को जमीन पर बिछाकर उसमें आमों को रखकर इसी से चारों ओर से लपेट दें। कुछ ही दिनों में आम प्राकृतिक रूप से पककर तैयार हो जाते हैं। ऐसे आम खाने व औषधीय दोनों प्रयोग हेतु उपयोग में लाये जा सकते है।

'आम पाक' एक दिव्य पदार्थ

- **आवश्यक सामग्रीः-**

पके हुए आमों का रस	-	4 किलोग्राम
मिश्री	-	1 किलोग्राम
शुद्ध गाय का घी	-	250 ग्राम
सौंठ का चूर्ण	-	125 ग्राम
काली मिर्च का चूर्ण	-	60 ग्राम
पीपर का चूर्ण	-	30 ग्राम
शुद्ध जल	-	1 लीटर
शहद	-	150 ग्राम

उपरोक्त सबको मिलाकर कलईदार कढ़ाई या मिट्टी की कढ़ाई में मन्दाग्नि से पकायें और आम की लकड़ी से तब तक चलाते रहें जब तक यह गाढ़ा न हो जाय, इसके पश्चात नीचे उतार लें। उतारने के बाद धनिया सूखा, सफेद जीरा, तेजपत्ता, नागरमोथा, दालचीनी, स्याह जीरा, पीपरामूल, नागकेशर, छोटी इलायची, लौंग और जावित्री का महीन पिसा चूर्ण, इन सभी को 10-20 मात्रा में ग्राम मिला दें, जब एक दम ठंडा हो जाय तब 150 ग्राम तक शहद मिला लें, आम पाक तैयार।

आमपाक सेवन विधिः

आमपाक की मात्रा 10 से 50 ग्राम तक भोजन से पहले खाना चाहिए और ऊपर से मिश्री मिलाकर दूध पी लें। यह आमपाक बल, वीर्य पैदा करने वाला और रतिशक्ति बढ़ाने वाला होता है, इसके अलावा संग्रहणी, क्षय, दमा, अम्लपित्त, रक्तपित्त और पीलिया आदि अनेक रोगों में इससे आराम मिलता है, इसका सदा सेवन करने वाला व्यक्ति रोग रहित, पुष्ट और बलवान होता है, जो वीर्य की कमी से नपुंसक हैं, उनके लिए यह विशेष लाभदायक है। फिर भी इसे नियमित सेवन के लिए चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

व्यक्ति का मन, भावनायें, पवित्र व शांत हो, अंतःकरण में सृजनात्मक प्रवाह हो और शरीर के प्रत्येक कोशाणु में सतत ऊर्जा प्रवाहित रहे, तो कोई भी आयुर्वेद के सहारे शतायु हो सकता है, भारत सदियों से इसी शतायु का साधक रहा है। आज पुनः वह ऋषियुग आ रहा है, जिसमें शतायु स्वास्थ्य के सूत्र व संकल्प स्पष्ट होंगे और व्यक्ति निरोग रहकर जी सकेगा।

क्या आप शतायु होना चाहते हैं?

डॉ. विजय प्रकाश त्रिपाठी

योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज के अनुसार शतायु का मूल कारक व्यक्ति का खान-पान, जीवनशैली और वातावरण में सकारात्मक बदलाव है, जो मनुष्य के शरीर को स्वस्थ, सुदृढ़ व रोगमुक्त रखने में सहायक होता है। आयुर्वेद में 'जीवेम् शरदः शतम्' अर्थात मनुष्य के लिए सौ वर्ष तक जीवन जीने की कामना की गई है। लेकिन वर्तमान समय में भी इस दिशा में बढ़ा जा सकता है।

भले ही आज का वातावरण बहुत प्रदूषित है, वायु में हानिकारण तत्व घुल-मिल गये हैं, पानी में हानिकारक जहरीले बैक्टीरिया-वायरस हैं, भोजन वाले अन्न में कीटनाशक जैसे विषैले पदार्थों की मात्रा मिश्रित है। इस प्रकार जो भोजन हम ले रहे हैं, वह हमारी जीवनी शक्ति को कमजोर कर रहा है। ऐसे अनेकानेक अन्य कारण हैं, जो हमारी आयु को क्षीण व शरीर को भीतर ही भीतर रुग्ण करते रहते हैं। देखा जाय तो आज 45 से 55 वर्ष की आयु में शरीर से वृद्धावस्था के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। शरीर में कोई न कोई बीमारी जन्म लेने लगती है। ऐसे में भी यदि स्वस्थ व लम्बा जीवन जीना है, तो जीवन जीने के अच्छे तौर-तरीके भी सीखने-समझने होंगे।

मैंने एक सज्जन, जो अभी 93 वर्ष के हैं, उनसे प्रश्न किया कि आपने इतनी लम्बी आयु कैसे पाई? तो उन्होंने उत्तर दिया कि मेरे जीवन में तीन बातें प्रमुख हैं, जिनके कारण मैं इतनी लम्बी आयु में भी स्वस्थ हूँ। एक तो मैं अपने मन-मस्तिष्क में कभी उत्तेजनात्मक विचार-भाव नहीं लाता, मात्र सकारात्मक उत्साह लाने वाले विचारों को ही मैं प्रोत्साहन-पोषण देता हूँ। दूसरी बात, मैं रसायन युक्त , अधिक तला भुना उत्तेजित करने वाला भोजन नहीं लेता, आलस्य नहीं करता और थोड़ा व संतुलित भोजन लेता हूँ। तीसरी बात, योग ऋषि रामदेव जी द्वारा बताए योग, प्राणायाम एवं कपालभाति को नियमित करता हूँ।

उक्त सज्जन की यह तीनों बातें हम सभी के लिए अत्यन्त जीवनोपयोगी हैं, यदि देखा जाय तो आज मनुष्य इन बातों के विपरीत जीवन जी रहा है। परिणामतः नकारात्मक विचारों से घिरे और तनाव से भरे रहते हैं। अधिक मात्रा में मन को उत्तेजित करने वाले चटपटे, तले-भुने भोजन को प्रमुखता देने, चाऊमीन, पीजा, बर्गर, स्नेक्स व स्ट्रीट फूड का ज्यादा प्रयोग करने से भी हानिकारक व अस्वस्थकर स्थितियां बनती हैं। इसी प्रकार हमारे भोजन के समय व भोजन की मात्रा पर भी हमारा कोई नियंत्रण नहीं रहता, जिसके कारण मन व शरीर में आलस्य आता है और स्फूर्ति गायब हो जाती है।

उथले श्वांस से बचें:

जल्दी-जल्दी श्वांस लेना भी हमें बीमारी की ओर ले आता है। इन स्थितियों में पोषण पूर्ण पदार्थ भी हमें लाभ नहीं दिला पाते।

इससे स्पष्ट होता है कि स्वस्थ व लम्बे जीवन के लिए जिन तथ्यों का पालन करना चाहिए, उनमें हम असफल हैं, और रुग्णता के

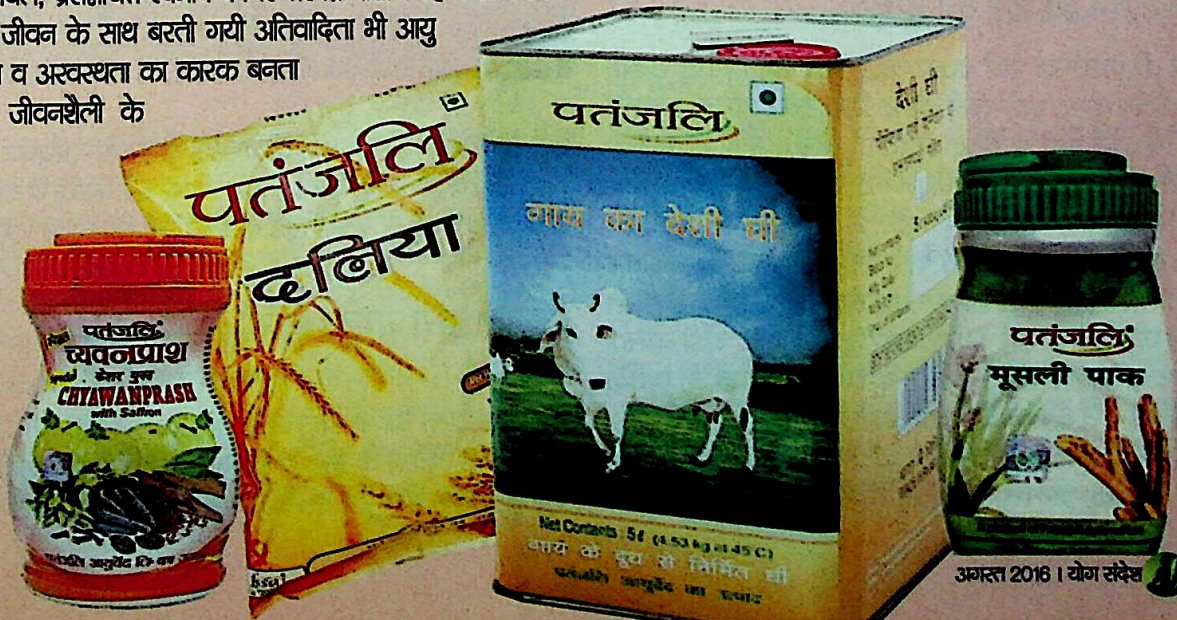
शिकार हो रहे हैं। आजकल छोटे बच्चों से लेकर बड़े लोगों तक के शरीर में किसी न किसी प्रकार का रोग सहज ही प्रवेश कर रहा है, इससे किसी प्रकार की बाहरी दवा कितनी देर कारगर होगी, यही नहीं जाने-अनजाने खाने योग्य पदार्थ के साथ मिलावटी अखाद्य व जहरीले रसायन भी तो ले रहे हैं। इसी कारण भारत में बहुत सारे चिकित्सालय हैं, अनेक प्रकार की सुविधाएं है, फिर भी शरीर लम्बे समय तक साथ नहीं देता।

स्वस्थ व दीर्घायु के लिए महत्त्वपूर्ण बात स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते है कि यदि हम जल्दी-जल्दी व उथले ढंग से श्वांस लेने के अभ्यस्त हैं तो हम स्वतः ही रुग्णता को निमंत्रण देते हैं, ऐसे में वायु शरीर के भीतरी संस्थानों तक नहीं पहुँच पाती और बीमारियां जन्म लेती हैं। आचार्य बालकृष्ण जी इस सन्दर्भ में बताते हैं कि श्वांसों की तीव्रता व शीघ्रता का कारण हमारी विकृत सोच और अनुचित आहार-विहार है। अतः सावधानीपूर्वक गहरी पूरी सांस लेने का अभ्यास करें। पूरी सांस खींचकर लेने से फेफड़ों व शरीर के भीतरी हिस्सों का भली प्रकार से व्यायाम होता है और आक्सीजन पहुँचती है। जो लोग जल्दी-जल्दी व एक मिनट में 14 से 15 सांसें व 23 से 30 सांसें व्यय करते हैं, वे ही अल्पायु के शिकार बनते है।

मनःक्षेत्र की जागरूकताः

मन और शरीर का परस्पर बहुत गहरा सम्बन्ध है। शरीर की बीमारियां मन पर प्रभाव डालती हैं और मन की भावनाएं शरीर को प्रभावित करती हैं। वैसे शरीर की प्रक्रियाओं को अधिक नियंत्रित नहीं किया जा सकता, क्योंकि मनः स्थिति व भाव संवेग से प्रेरित हो, वह स्वयमेव कार्य करती रहती हैं। लेकिन मन को नियंत्रित करके शरीर के ऊपर कुछ सीमा तक नियंत्रण किया जा सकता है। वैसे समयानुसार शरीर को वृद्ध तो होना ही है, फिर भी यदि निरोगी रहना है तो दृढ़ मनोबल, प्रसन्नचित स्वभाव व निरन्तर क्रियाशील रहना अनिवार्य है। जीवन के साथ बरती गयी अतिवादिता भी आयु क्षय व अस्वस्थता का कारक बनता है। जीवनशैली के सन्दर्भ में श्री मद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं- कि दुःखों का विनाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार-विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। यहां यथायोग्य का तात्पर्य है-जो न अधिक हो और न कम हो, बल्कि उचित मात्रा में, देशकाल व परिस्थिति के अनुरुप हो। उदाहरणार्थ यदि हम रात्रि देर तक जागते हैं और काफी दौड़ धूप वाले कार्य में व्यस्त हैं, तो उस समय आहार को ठूंस-ठूंस कर लेने की अपेक्षा सुपाच्य सरस व अल्प मात्रा में लें, जिससे पचने में कठिनाई न आये।

योगाभ्यास का अपना महत्वः

स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा चलाया जा रहा 'योग आयुर्वेद, स्वदेशी आन्दोलन' इस दिशा में अभिनव प्रयास है। इस आंदोलन से जुड़कर मनुष्य दीर्घायु और सुखी जीवन व्यतीत करने की दिशा में स्वतः बढ़ने लगते हैं, योगाभ्यास से अतः में आक्सीजन सहित अनंत प्रकार की सकारात्मक ऊर्जाओं का जागरण होता है, इससे व्यक्ति स्वतः स्वस्थ रहता है, आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाने से आंतरिक पोषण की आवश्यकताओं की स्वतः पूर्ति होगी और स्वदेशी अपनाने से मन एवं भावनाओं में शांति एवं अंतः में दिव्य संकल्पों का जागरण होगा। व्यक्ति त्त्व में ऐसी सृजनात्मक धारा प्रवाहित होने लगेगी कि वह दीर्घ जीवी हो उठेगा। अततः यदि इस तरह जीवन को साधा जा सके तो वह दिन दूर नहीं कि देश के हर योगाभ्यासी नागरिक में 100 व इससे अधिक वर्ष तक स्वस्थ जीवन जीने की क्षमता न पैदा हो जाये। वह अवस्था योग युग का महत्त्वपूर्ण चरण होगा। तब राष्ट्र रोग मुक्त होगा, यदि किसी को कभी छोटी-मोटी बीमारी होती भी है, तो वह चिकित्सालय नहीं 'योग-आयुर्वेद' केन्द्र की ओर भागेगा, शतायु का संकल्प लेकर वापस आयेगा।

पतंजलि संस्तुत तकनीक से पायें खीरे का भरपूर उत्पाद

डॉ. राजेश जैन, पतंजलि कृषि अनुसंधान, हरिद्वार

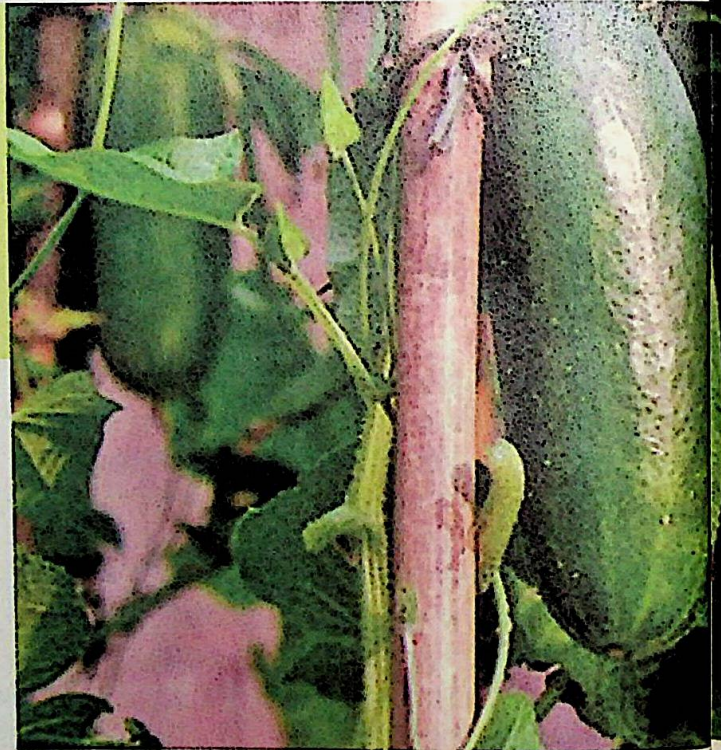
बेल वर्गीय सब्जियों में खीरे का प्रमुख स्थान है। भारतवर्ष में खीरा की खेती उत्तरी एवं दक्षिणी राज्यों में खूब प्रचुरता से की जाती है। आधुनिक शोध के अनुसार खीरे का उपयोग सौन्दर्य प्रसाधनों में काफी प्रभावी भूमिका निभाता है। खीरे का सलाद, रायता, सब्जी बनाने में भी काफी प्रयोग किया जाता है। इसे जायद एवं खरीफ दोनों ऋतुओं में उगाया जा सकता है।

खीरे की खेती प्रायः शीतोष्ण एवं उपशीतोष्ण क्षेत्रों में की जाती है। यह फसल अपना जीवन चक्र 80 दिनों में पूर्ण कर लेती है, पर पाला सहन नहीं कर सकती एवं ज्यादा ठण्डे दिनों में फल विकास गति काफी धीमा हो जाता है। वर्षा ऋतु में अधिक तापमान होने के कारण खीरे का फलन अधिक होता है।

भूमि चयन एवं खेत की तैयारी :

खीरे की फसल को सभी प्रकार की मृदाओं में उगाया जा सकता है, लेकिन दोमट एवं रेतीली दोमट मिट्टी सबसे अधिक अनुकुल होती है। यदि मिट्टी में जैविक पदार्थ प्रचुर मात्रा में हो तो उपज में 10 से 15 प्रतिशत अधिक उत्पादन मिल सकता है।

खेत तैयारी करते समय पहले खेत में पलट हल से जुताई कर एक सप्ताह तक खुला छोड़ दें, तद्उपरान्त देशी हल से जुताई कर पाटा लगाकर खेत को समतल कर लेना चाहिए। उसके पश्चात 6-6 फीट की दूरी पर 1 फीट गहरी तथा 2 फीट चौड़ी नालियां बना कर उसके अन्दर 3-3 फीट दूरी पर थावले बना लें। प्रत्येक थावले में 5 से 6 बीजों की बुवाई करते हैं।

पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग ने व्यवहारिक एवं शोध आँकड़ों में यह पाया कि खीरे की बीज बुवाई में पंक्ति से पंक्ति की दूरी तथा पौधे से पौधे की दूरी एवं बीज की गहराई का फसल उत्पादन पर बहुत महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अतः खीरे की फसल में पंक्ति से पंक्ति की दूरी 60 सेमी. तथा बीज की गहराई 1 सेमी. रखनी चाहिए।

पतंजलि द्वारा संस्तुत किस्में :

स्वर्ण पूसाः

यह उत्तर भारत की जलवायु में अच्छा उत्पादन देता है। इसके फल मध्यम आकार के होते हैं तथा यह किस्म चूर्णी फंफूदी के प्रति सहनशील होती है। इस किस्म से 100 क्विंटल खीरा प्रति

एकड प्राप्त किया जा सकता है।

पूसा उदयः

यह भारतीय किसानों के लिये खीरे की खेती की ऐसी किस्म है, जो बसंत, ग्रीष्म, वर्षा तीनों ऋतुओं में उगाई जा सकती है। इसकी उपज भी 130 क्विंटल प्रति एकड़ से अधिक है। इस किस्म के फल हरे एवं चिकने होते हैं।

स्वर्ण शीतलः

यह किस्म भी खीरे की विषमुक्त कुदरती खेती के अनुकूल किस्म

है। इस किस्म में चूर्णी फंफूदी व एन्ट्रोक्नोज रोग नहीं आता। जिस वजह से उत्पादन अच्छा प्राप्त होता है। वर्षा ऋतु में यह किस्म नहीं उगानी चाहिए, क्योंकि पानी से बेल गल जाती है। इस किस्म की उपज 120 क्विंटल प्रति एकड़ तक प्राप्त की जा सकती है।

'पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग ने अन्य भारतीय किस्मों जैसे बालम खीरा, पंजाब सेलेक्शन एवं पूना खीरा पर भी काफी शोधकार्य करने के उपरान्त यह पाया कि वर्तमान में भी देशी खीरा की उपज एवं स्वाद दोनों किसान के लिये हितकारी हैं।

किसान भाईयों से विनम्र निवेदन है कि वह विदेशी किस्में जैसे जापानी लौंग ग्रीन एवं चायना खीरा ना उगायें। इससे खेत की उर्वरा शक्ति क्षीण हो जाती है।

फसल में कुदरती खादः

खीरे की फसल में कुदरती खाद जैसे बायोगैस की स्लरी, वर्मी कम्पोस्ट, संजीवक खाद, जीवामृत का प्रयोग काफी फायेदमंद रहता है। उपज में आशातीत वृद्धि पाई जाती है।

जब खीरे की फसल में 3-4 पत्ते निकलने प्रारम्भ हो जाये, तो उस समय 1000 लीटर बायोगैस स्लरी अथवा 1000 लीटर पतंजलि संजीवक खाद प्रति एकड़ की दर से खेत में डालें। साथ ही साथ फसल में 5 लीटर गौमूत्र में 25 लीटर पानी मिलाकर छिड़काव कर देना चाहिए, इससे मादा फूल ज्यादा विकसित होते हैं तथा पौधे की बढ़वार भी अच्छी रहती है।

पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग ने अपने प्रयोगों में यह पाया कि यदि खीरे की फसल में 20-20 दिन के अन्तराल पर इस गौमूत्र तथा पानी के मिश्रण का छिड़काव करते रहें, तो 20 प्रतिशत उत्पादन बढ़ जाता है।

खीरा की फसल सुरक्षाः

चूंकि खीरे की फसल अवधि कम होती है, लेकिन रोगों एवं कीटों का प्रकोप अधिक होने की वजह से कुदरती उपचार करते समय पूर्ण सावधानी बरतनी चाहिए। पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग खीरा की फसल पर नियमित अन्तराल पर कुदरती कीट रक्षकों के छिड़काव की सलाह देता हैं। खीरा फसल पर कुछ प्रमुख रोग एवं उनके कुदरती उपचार हेतु निम्न प्रयोग करें।

एफिडः

ये अत्यन्त छोटे-छोटे हरे रंग के कीट होते हैं। ये पौधे के कोमल भाग से रस चूँसते हैं। इन कीटों की संख्या में लगातार वृद्धि होती रहती है। ये एफिड वाइरल बीमारी फैलाने में माहिर होते हैं।

कुदरती उपचारः

एक एकड़ खीरे फसल में एफिड के नियंत्रण के लिये 2 लीटर दूध में 2 किलोग्राम गुड़ घोलकर 30 लीटर पानी मिलाकर प्रत्येक सप्ताह छिड़काव कर देना चाहिए। लगातार तीन बार छिड़काव से एफिड द्वारा खीरा फसल को हानि से बचा जा सकता है।

फल मक्खीः

डेकस वंश की मक्खियों में फल मक्खी बेल वर्गीय सब्जियों को उनकी विभिन्न अवस्थाओं में क्षति पहुंचाती है। यह फल के अन्दर छिद्र कर अंडे देती है। जो फल के अन्दर ही परिपक्व होकर फूट जाते हैं, जिससे फल विकृत हो जाते हैं।

'स्वर्ण शीतल' किस्म भी खीरे की विषमुक्त कुदरती खेती के अनुकूल है। इस किस्म में चूर्णी फंफूदी व एन्ट्रोक्नोज रोग नहीं आते, और उत्पादन अच्छा प्राप्त होता है। वर्षा ऋतु में यह किस्म नहीं उगानी चाहिए, क्योंकि पानी से बेल गल जाती है। इस किस्म की उपज 120 क्विंटल प्रति एकड़ तक प्राप्त की जा सकती है।

कुदरती उपचारः

इस फल मक्खी से खीरा फसल सुरक्षा हेतु जब खीरे की बेल पर फूल निकलने प्रारम्भ हो रहे हों, उस समय पतंजलि निम्बादि कीट रक्षक की 5 लीटर मात्रा लेकर उसमें 30 लीटर पानी मिलाकर प्रति सप्ताह छिड़काव करते रहना चाहिए।

रैडपमपकिन बीटलः

यह लाल रंग का कीट होता है, जो बेल वर्गीय सभी सब्जियों को क्षति पहुँचाता है, किन्तु खीरे की बसंत एवं ग्रीष्म कालीन फसल में कुछ ज्यादा ही कहर बरपाता है। यह खीरे की फसल अंकुरण के तुरंत पश्चात पत्तियों के क्लोरोफिल को खाकर पौधे को काफी हानि पहुँचाता हैं।

कुदरती उपचारः

इस रैड पम्पकिन बीटल से खीरे की फसल सुरक्षा हेतु पतंजलि निम्बादि कीट रक्षक अत्यन्त प्रभावकारी है। 6 लीटर निम्बादि कीट रक्षक को 40 लीटर पानी में मिलाकर सप्ताह में दो बार छिड़काव कर देना चाहिए। छिड़काव के उपरान्त नीम की लकड़ी की राख छिडक देनी चाहिए।

खीरे का मौजेक विषाणु रोगः

खीरे का मौजेक विषाणु रोग अत्यन्त खतरनाक रोग है। इस रोग से ग्रसित पत्तियों पर पीले धब्बे पड़ जाते हैं। पत्तियां सिकुड़ जाती हैं और फल आकार में टेढ़े-मेढ़े, प्रायः सफेद एवं संख्या में कम लगते हैं।

कुदरती उपचारः

विषाणु जनित रोग से खीरे की फसल को सुरक्षित रखने हेतु 6 लीटर गौमूत्र में 3 किलोग्राम लहसुन एवं 2 किलोग्राम नीम की निम्बोली उबालकर ठण्डा करें, छान कर 30 लीटर पानी मिलाकर छिड़काव लगातार 2-2 दिन छोड़कर करना चाहिए। 10 दिन पश्चात फसल पर विषाणु का प्रकोप काफी कम हो जाता है।

अंततः खीरा की फसल बीज बुवाई के लगभग 2 माह पश्चात तुड़ाई हेतु तैयार हो जाती है। इस तैयार फसल में फलों को 2-3 दिन के अन्तराल पर तोड़ते रहना चाहिए।

विशेष बात यह कि पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग ने अपने शोध प्रयोगों में यह पाया कि यदि खेत में बायोगैस स्लरी का प्रयोग किया जाये एवं मक्के के साथ खीरे की फसल को उगाया जाये, तो मक्का एवं खीरे दोनों फसलों में मृदा जनित रोग का प्रकोप बहुत कम होता है।

इस प्रकार पतंजलि तकनीक आधारित शस्य क्रियाओं का अनुपालन करने पर 130 क्विंटल प्रति एकड तक खीरे की उपज प्राप्त की जा सकती है। देश के किसान खीरे को स्वास्थ्य एवं सौंदर्य का प्रमुख उत्पाद मानकर खेती करें और देश को समृद्ध व खुशहाल बनायें, यही युगधर्म है।

'शिक्षा और नौकरी' के षड्यंत्र को तोड़ता "पतंजलि आंदोलन"

डॉ. विजय कुमार मिश्र

दुनिया का बड़ा आश्चर्य भारत की आजादी के इतने दिनों बाद भी देश में देखने को मिल रहा है, वह है "शिक्षा और नौकरी" का खेल। किसी से पूछो शिक्षा क्यों? तो वह बोलता है नौकरी के लिए, केवल युवा वर्ग में ही ऐसा स्वप्न नहीं पलता, अपितु देश के अधिकांश अभिभावक एवं माता-पिता भी इन्हीं ख्वाबों में जीते हैं, कि जो जितनी ज्यादा डिग्री बटोरने में सक्षम है, उसे उतने ही ऊँचे वेतन व पद पाने का हक है। 'वेतन पैकेज' आज की शिक्षा के बीच से ही उभर कर आया कांसेप्ट है। आम माता-पिता बच्चों को पढ़ने ही इसलिए भेजते हैं कि उनका बच्चा पढ़-लिखकर नौकरी करेगा, प्रत्येक माह नियत समय पर वेतन पाकर सुखी जीवन जियेगा, मेहनत-परिश्रम से फुर्सत रहेगी। अर्थात् जीवन में पूर्ण आराम तलवी, यही नहीं इसी आशय से अभिभावक बच्चों पर धन खर्च करते हैं और उसका बालक अर्थात वह शिक्षित युवा जब तक ओवर ऐज नहीं हो जाता, तब तक नौकरी की आस में यहां-वहां धक्के खाता फिरता है, पर एक न एक दिन जब उसका यह स्वप्न टूटता है, तो उसका संपूर्ण व्यक्तित्व बिखरता नजर आता है, जीवन अंधकार में दिखता है, क्योंकि नौकरी और शिक्षा का यह खेल मात्र दिवास्वप्न और यथार्थता से काफी दूर होता है।

वास्तव में शिक्षा और नौकरी का यह खेल इस देश में प्रारम्भ किया अंग्रेजों ने। उन्हें शासन करना था, देश को गुलाम बनाये रखने के लिए उन्हें मन-माफिक गुलामों की जरूरत थी। देश के गुरुकुल गुलाम नहीं पैदा कर सके थे, इसलिए अंग्रेजों ने स्कूली शिक्षा का सहारा लिया और उससे निकलने वाले गुलामों के सहारे अंग्रेजों की सत्ता चलने लगी।

आज लगभग 70 वर्ष हो रहे हैं, देश को आजाद हुए। तब से देश में बहुत कुछ बदला, पर नहीं बदली तो देश की शिक्षा व्यवस्था और शिक्षा से नौकरी पाने की मानसिकता, बल्कि हम 'शिक्षा और नौकरी' के खेल में अधिक जकड़ते गये। एक बात और कि उन दिनों सत्ता को कर्मचारियों की आवश्यकता अधिक थी और उसके मन मुताबिक व्यक्ति कम थे, पर आज की स्थिति बिलकुल विपरीत है। स्कूल-कालेजों से हर साल लाखों बच्चे हर क्षेत्र में पढ़कर निकल रहे हैं, जबकि देश में नौकरी सृजन का अनुपात न्यून है। एक स्थान रिक्त होता है, तो हजारों आवेदन पहुँच जाते हैं, इसमें नौकरी तो किसी एक को ही मिलेगी न, बाकी का निराश होना स्वाभाविक है।

भारत कृषि प्रधान देश है, साथ ही कुटीर उद्योग व पशुपालन यहां की जीवनी शक्ति है। कुटीर उद्योग को यदि नयी तकनीकों के साथ अपनाया जाए तो बड़ी-बड़ी मल्टीनेशन्स कम्पनियों की प्रतिस्पर्धा में भी यहां का हुनरमंद युवा स्वदेशी संकल्पों के सहारे दृढ़ता से अपना मुकाम बना सकता है।

आशा-निराशा में झूलते 40 वर्षः

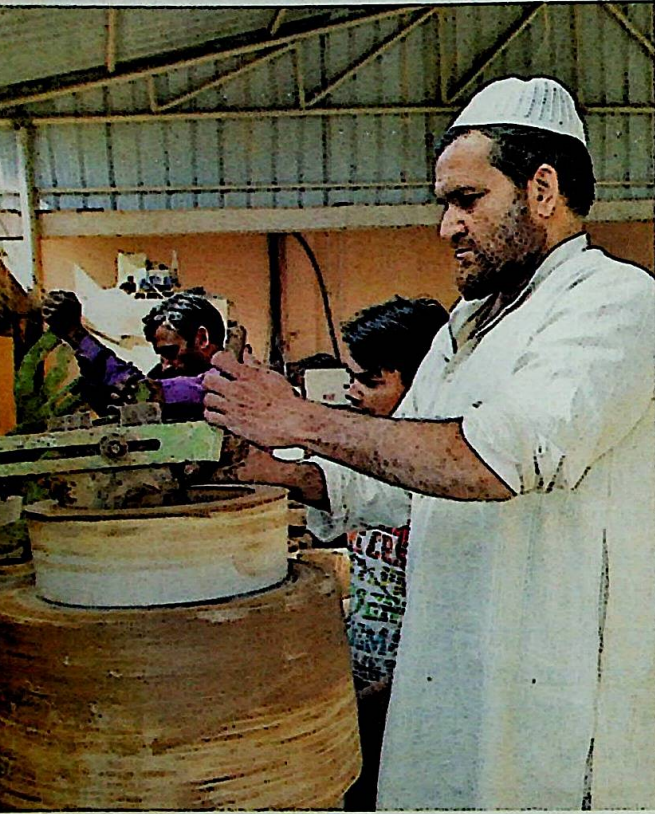
इसके अतिरिक्त देखने में यह आता है कि युवा सरकारी नौकरी की आस में जीवन के लम्बे वर्ष इंतजार करके बिता देते हैं, सरकारी नौकरी से निराशा हाथ लगने पर वे प्राईवेट की ओर मुड़ते हैं, फिर धक्के खाते हैं। प्राईवेट क्षेत्र में भी रोजगार सृजन की अपनी सीमा है, जबकि बेकारों की भारी भीड़ है, फिर भी जीवन के लम्बे काल को यूं ही गुजारने के बाद प्राइवेट सेक्टर में हाड़तोड़ मेहनत और न्यूनतम वेतन में दिन काटना उनकी मजबूरी बन जाती है। पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज बताते हैं कि 'जीवन में प्रतिपल पुरुषार्थ आवश्यक है। जो युवा यदि जीवन के प्रारम्भिक दिनों में कुछ शिक्षा अर्जित करके अपने व्यक्तिगत हुनर से स्वयं स्वावलम्बी जीवन जीते हुए राष्ट्र व समाज में भी भरपूर योगदान देने में समर्थ बन सकता था, वही नौकरी पाने की लालसा में जीवन के 40 वर्ष आशा, हताशा-निराशा के बीच झूलकर गंवा देता है। अंत में ढाक के तीन पात ही हाथ लगते है। यह इस देश की ही नहीं, लगभग सारे विश्व की विडम्बना हैं।' दूसरे शब्दों में कहें तो स्पष्ट है नौकरी मिली नहीं, स्वावलम्बन की समस्या का हल निकले ऐसा कोई हुनर सीखा नहीं, अंततः किसी प्रकार जीवन के दिन काटने के लिए लाखों युवाओं को विवश होना पड़ता है। ऐसे में जिस परिस्थिति में जीवन के 40-45 वर्ष के बाद देश का उत्साही युवा हताश खड़ा दिखता है, इसकी कल्पना न तो स्वयं उसने विद्यार्थी जीवन में की थी, न ही उसके अभिभावक ने। आत्महीनता, घुटन, निराशा भरी मृगतृष्णा के बीच उसे शेष जीवन अर्धविक्षिप्तता में गंवाने पड़ते हैं। ऐसे में कभी वह शिक्षा व्यवस्था को दोष देता है, तो कभी समाज व सरकार को, पर समाधान तो निकलता नहीं।

रास्ते और भी हैं:

ऐसे में जरुरत है देश में चल रहे शिक्षा व रोजगार की मृगतृष्णा को समझने की, नये सिरे से शिक्षा तंत्र निर्माण की।

भारत कृषि प्रधान देश है, साथ ही कुटीर उद्योग व पशुपालन यहां की जीवनी शक्ति है। कुटीर उद्योग को यदि नयी तकनीकों के साथ अपनाया जाए तो बड़ी-बड़ी मल्टीनेशन्स कम्पनियों की प्रतिस्पर्धा में भी यहां का हुनरमंद युवा स्वदेशी संकल्पों के सहारे दृढ़ता से अपना मुकाम बना सकता है। स्वदेशी व देशी संसाधनों के आधार पर अपनी रुचि व क्षमता अनुसार उद्योग के छोटे-छोटे प्रोजेक्टों में अपनी क्षमता के नियोजन से लाभांवित होने की दिशा में संकेत करते हुए दशको पूर्व पं. श्रीराम शर्मा आचार्य ने लिखा था कि बड़े उद्योगों में लगने वाली पूंजी का ब्याज, टूट-फूट, चोरी, नुकसान इतने अधिक होते हैं कि उनकी लागत बढ़ जाती है और उत्पाद मंहगे दाम में बाजार तक पहुंचते हैं। कमीशन पर कमीशन उन्हें और भी अधिक मंहगा बना देते हैं, जबकि गृह व कुटीर उद्योगों में यह झंझट कम से कम हैं। इसीलिए देश में कुटीर उद्योगों को प्रोत्साहन मिले, इसी के साथ देश में स्वदेशी आंदोलन फिर नए उत्साह के साथ यदि चलाया जा सके और खादी व अन्य हस्त उद्योगों को भी प्रचार-प्रसार मिले, साथ ही देश के लोग मिल की बनी अधिक खूबसूरत वस्तुओं की तुलना में प्रामाणिक, शुद्ध, सात्विक किस्म की हस्त निर्मित वस्तुओं को प्रधानता देने लगें, तो इससे लाखों शिक्षितों, कारीगरों और विक्रेताओं को नए सिरे से काम मिल सकता है।

शिक्षा में स्वावलम्बी सोचः

इस संदर्भ में श्रद्धेय आचार्य जी महाराज की संकल्पना है कि देश के बाहर से आयी कम्पनियां उत्पादन करें और हम उनके उत्पाद का व्यापार, यह उचित नहीं, क्योंकि इस व्यापार के नाम पर अपने देश में उनके द्वारा बनी वस्तुओं की दुकान लगाकर बेचते रहना कोई बुद्धिमानी का कार्य नहीं, क्योंकि व्यापार में मात्र कुछ लोग ही रोजगार से जुड़ते हैं, पर यदि देश में उत्पादन को प्रमुखता मिल सके, तो देश के लाखों लोगों की रोजी-रोटी का मार्ग प्रशस्त होगा, देश की बेरोजगारी मिटेगी, युवा स्वावलम्बी होगा। इस दृष्टि से देश में बड़े उद्योगों के साथ-साथ कुटीर, गृह उद्योगों का जाल बिछाया जाना चाहिए, इससे निश्चित ही देश में बेराजगारी कम होगी, लोगों

के स्वावलम्बी जीवन का मार्ग प्रशस्त होगा। पतंजलि इसी दिशा में प्रयत्नशील है।

भारतीय अर्थव्यवस्था की भावी सम्भावना पर विश्लेषण देते हुए किसी ने कहा है कि "देश में गृह उद्योगों के अतिरिक्त कृषि और पशुपालन के दो उद्योग ऐसे हैं, जिन्हें वैज्ञानिक दृष्टिकोण के आधार पर बढ़ाने की अधिक संभावना है। लकड़ी-लोहे से लेकर अनेक कामों की भी इस देश में कम गुंजाइश नहीं है। जरुरत है देश के युवाओं को शिक्षा के प्रारम्भिक दिनों से नौकरी की अपेक्षा स्वावलम्बन से जोड़ने की।

पतंजलि के महत्वपूर्ण कदमः

वैदिक बोर्डः पतंजलि योगपीठ इन दिनों योग, आयुर्वेद, गौ संरक्षण एवं अनुसंधान, स्वदेशी, वैदिक शिक्षा आदि प्रकल्पों के माध्यम से इसी स्वावलम्बी धारा को प्रवाहित कर रहा है, साथ ही शिक्षा और नौकरी के खेल को सदा-सदा के लिए बंद करने की दिशा में भी पुरुषार्थरत है। पतंजलि का आचार्यकुलम् व भविष्य में संभावित वैदिक बोर्ड द्वारा वैदिक गुरुकुल परम्परा स्थापित करने पर पतंजलि का कार्य चल रहा है, लक्ष्य निकट है, तब शिक्षा की अवधारणा बदली-बदली होगी।

वह व्यक्तिगत, सामूहिक व राष्ट्रीय जीवन से संबंधित अनेक गुत्थियों को सुलझाने वाली हो जायेगी, तब युवा में सद्भावों, सद्गुणों, सत्प्रवृत्तियों को पनपाया जा सकेगा, अभिभावक भी बालकों को सद्गुणों और हुनर के उद्धेश्य की पूर्ति के लिए स्कूलों में भर्ती करायेंगे, इसे नौकरी के उद्धेश्य से पढ़ने-पढ़ाने वाली पद्धति के परिवर्तन एवं स्वदेशी शिक्षा की दिशा में देश की शिक्षा व्यवस्था का कायाकल्प कह सकते हैं।

पलायन मुक्त शिक्षाः वर्तमान शिक्षा पलायन को बल देती है, युवा को गांव छोड़कर शहरों की ओर भागने को मजबूर होना पड़ता है, क्योंकि अंग्रेजी काल की इस शिक्षा व्यवस्था से हम जहां जन्मे हैं, वहां रोजगार मिल पाना कठिन हो रहा है। हो भी क्यों न, पर जब शिक्षा के चिंतन में नौकरी वाली बात हटायी जायेगी, तभी लोगों में स्वावलम्बन की भावना जगेगी, देश की मिट्टी से लेकर गोबर तक व गांव के जंगल, वृक्ष, वनस्पति तक के प्रति देश की भावी पीढ़ी में प्रेम जागेगा। उसमें सोना पैदा करने वाली दृष्टि जगेगी, तब परावलम्बन व पलायन मिटेगा, देश खुशहाल होकर तरक्की का मार्ग प्रशस्त होगा।

वैसे भी जिस बच्चे को मां मिट्टी में खेलने से रोकती है, वह बच्चा बड़ा होकर अपनी मिट्टी से नहीं जुड़ पाता। इसी प्रकार जब शिक्षण में प्रकृति उत्पाद का महत्व बढ़ेगा तो बच्चा भी उसी से स्वावलम्बन के विकल्प खोजेगा।

शिक्षा में गुरुकुल परम्पराः प्राचीनकाल की गुरुकुल पद्धति में पुस्तकीय पाठ्यक्रम उतना ही होता था, जितने के सहारे जीवन के उत्थान मार्ग पर आने वाली समस्याओं का समाधान मिल सके, यही कारण था कि शिक्षा प्रारम्भ होते ही बच्चे में जीवन की दिशा धारा तय होने लगती थी। शिक्षा के नाम पर ऐसे बोझ से बच्चों को मुक्ति रहती थी, जो कभी भी व्यावहारिक जीवन में काम ही न आये व आजीविका का प्रश्न हल न हो सके। ऐसी दशा से उबारने के लिए पतंजलि बच्चों की शिक्षा, देश की शिक्षा व्यवस्था के संबंध में नए सिरे से विचार करने की आवश्यकता पर बल दे रही है।

वैसे भी पढ़ा और पढ़ाया वही जाना चाहिए जो नौकरी न मिलने पर भी जीवन के काम आता रहे। ऐसा ज्ञान या अनुभव यदि वर्तमान शिक्षा के माध्यम से उपलब्ध नहीं हो सकता, तो देश को नए सिरे से गुरुकुल पद्धति का अवलंबन पकड़ना चाहिए। यही युग की मांग है। शिक्षा व्यवस्था उत्कृष्ट होगी, तो देश उत्कृष्ट बनेगा।

पतंजलि के दिव्य अभियान से पैदा हो रहे जन-जन में स्वावलम्बन संकल्प के अंतर्गत शैक्षिक डिग्री का अपना महत्व अवश्य है, पर इससे महत्वपूर्ण है, अनुभव। संकल्प बल के धनी व्यक्तियों के लिए स्वावलम्बन का श्रेष्ठ मार्ग तैयार हो, इसी दिशा में सक्रिय है पतंजलि, निश्चित ही निकट भविष्य में देश व विश्व शिक्षा और नौकरी के षडयंत्र से मुक्त होगा।

यह ऐसा कार्य है जो पतंजलि योगपीठ परिवार ने बड़े चिंतन के बाद प्रारम्भ किया है, धरती को बचाने के लिए बड़े-बड़े प्रयोग हुए हैं, बहुत से लोगों ने संपूर्ण जीवन आहुत किया है, पर आप सभी सौभाग्यशाली इस संदर्भ में हैं कि गौ-माता के संरक्षण में आपके जीवन रक्षण का साधन भी जुट रहा हैं। श्रद्धेय स्वामी जी को जब पता चला कि पशु आहार में यूरिया, लकड़ी का बुरादा मिलाया जाता है, तो उन्हें काफी पीड़ा हुई, गौ माता, पशुप्राणी जो निरीह हैं, जो अपनी पीड़ा व्यक्त नही कर सकते, उनकी पीड़ा को हमें पहचानना होगा। इनके साथ जो अन्याय हो रहा है, या इनको गलत ढ़ग से परोसे जाने वाले आहार की पीड़ा को समझकर पतंजलि द्वारा एक दिव्य अभियान प्रारम्भ किया जा रहा है।

शंकराचार्य के चार पीठों की तरह
देश में स्थापित होगें, पतंजलि के चार गौ अनुसंधान एवं गौ संवर्धन केन्द्र

आचार्य बालकृष्ण

इसी प्रकार कैमिकल्स के साइड इफेक्ट से सभी परिचित हैं, पर कैमिकल्स व कैमिकल्सयुक्त औषधियाँ इस देश में धड़ल्ले से भारी तादात में प्रयुक्त हो रही हैं, देश में बेधड़क बिक रही हैं। पर वास्तव में पेड़-पौधों में ये औषधियाँ मात्र 2 से 3 ही प्रयुक्त हो पाती हैं। इसके अतिरिक्त इनका 97 अंश पौधों से होकर मिट्टी में, मिट्टी से पानी में व पानी से हम अपने पेट में ले रहे हैं। यह बहुत खतरनाक स्थिति है। पंजाब सहित अनेक प्रांत हैं, जहां जहरीली दवा बड़ी मात्रा में प्रयोग हो रही है। पंजाब में कई गांव इससे पीड़ित हैं, धरती, पानी जहरीले हो रहे हैं, वही जहर हम पेट में ले रहे हैं।

हमें सोचना होगा:

अभी ब्रेड में कैंसर तत्व की बात आई है, इसका अर्थ है कि यदि हम ब्रेड खाते हैं, तो कैंसर ही खा रहे हैं। ऐसी भयानक स्थिति है इस देश में अर्थात अंदर से कैंसर और बाहर से भी कैंसर, तो हम बचेंगे कैसे? छोटे-छोटे बच्चों को इतनी भयानक से भयानक बीमारियों के साथ उनके माता-पिता हमारे पास पतंजलि योगपीठ लेकर आते हैं। इनको न्यूरोलोजिक प्राब्लम, स्किन संबंधी, कैंसर संबंधी, नर्वस सिस्टम

संबंधी समस्याएं होती हैं और लोग पूछते हैं कि आचार्य जी हमारे इन नन्हें बच्चों में ये बीमारी क्यों हुई, हम उन्हें क्या समझाये? कि इन प्यारे बच्चों का क्या दोष है? इन बच्चों के आने से पहले भगवान ने इस धरती पर सुंदर सृष्टि को बनाया था, उस सृष्टि को जाने-अनजाने इतना विकृत कर दिया कि उस विकृति के कारण इन बच्चों को भयानकता से जूझना पड़ रहा है, जिसने इस दुनियां को समझा भी नहीं है। अर्थात किया हमने और भुगतना इन बच्चों को पड़ रहा है। हमें इससे बचने की आवश्यकता है।

हमारी जिंदगी तो कट ही जायेगी, पर हम आने वाली पीढ़ी के लिए कैसा देश, कैसा समाज, कैसी दुनियां, कैसी धरती दे कर जा रहे हैं? सोचने की जरूरत है।

प्राकृतिक तरीके अपनायें:

छोटे किसान बिना यूरिया, रासायनिक खाद की खेती करें, धीरे-धीरे इसे कम करें, एक दिन पूरी तरह बंद कर दें। किसान भाई कुछ एरिया खेती ऐसी भी रखें, जिसमें रासायनिक खाद डाले ही नहीं। और इसे अपने घर के लिए करें। इसी क्रम में पतंजलि ग्रामोद्योग के नाम से यह पशुआहार, दुग्ध बढ़ाने के प्राकृतिक तरीके व औषधियों का अभियान प्रारम्भ हुआ और श्रद्धेय स्वामी जी के नेतृत्व में आप सबके साथ आगे बढ़ रहा है।

पतंजलि ने किसी दूसरे के कार्य की नकल नहीं की। इसीलिए यहां बिल्डिंग बनाने से लेकर योग-आयुर्वेद, पशुआहार के सभी कार्यों में मौलिकता है। इसी प्रकार यदि आप सभी गौ-अनुसंधान कार्य में जुड़े तो हम पूरी दुनियां में क्रान्ति ला सकते हैं। यह बड़े पुण्य का कार्य है। इससे महत्त्वपूर्ण बात है कि पशुओं को चारा देना एक पुष्प का कार्य है। इसके अलावा वे सभी पशु जो दूध नहीं देते, उसके लिए भी कार्य करना है।

आहार के अभाव में मूकप्राणी:

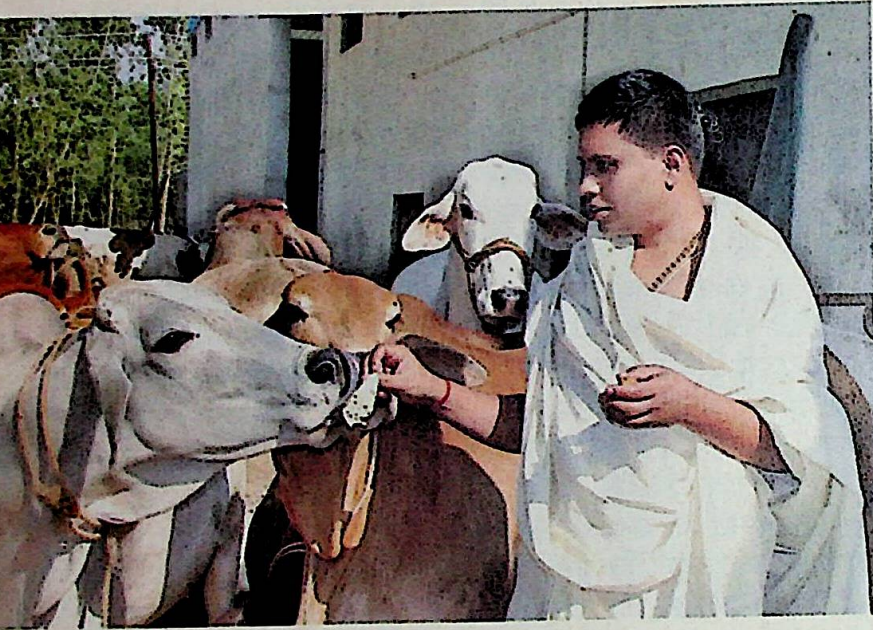
दुखद यह भी है कि देश में 60 प्रतिशत पशुओं के लिए आहार का अभाव है। इस चारे के अभाव को दूर करने का भी कार्य पतंजलि योगपीठ करेगी, इसके साथ-साथ देखें तो हमारे पशुओं की नस्लें खराब हो रही हैं। गायों की नस्ल की ही बात करें तो फ्रीजियन, जर्सी इस देश में नहीं थी, गायों की देश में केवल देशी नस्लें थीं, तब भी देश में गाय 16 से 18 लीटर दूध देती थी, लेकिन हमें सब्जबाग दिखाया गया कि विदेशी नस्ल आने पर देश में दूध की नदियां बहेंगी, पर यह तो हुआ नहीं। हमारी देशी गायों की नस्लें भी खराब हो गयी। अंग्रेजों के शासन काल में देश में 113 प्रजातियां थीं। इन 60-70 वर्षों में घटते-घटते 38 प्रजातियां बचीं, पर इसमें भी 8-9 प्रजातियां ही दुग्ध उत्पादन में श्रेष्ठ हैं। कहीं ऐसा न हो कि देशी गायें देश से समाप्त हो जायें, क्योंकि इनके दूध की प्रक्रिया अब बदल गयी, कुछ गायें मात्र 2.5 लीटर दूध ही देती हैं, हमें इन पर भी सोचने की जरुरत है और सुधार करने की आवश्यकता है।

सबकुछ इतिहास न बने:

ब्राजील को भारत से गीर गाय ले जाया गया था, वे दूध के लिए नहीं ले गये थे, अपितु लोग उनके मांस को रास्ते में खाने के लिए ले गये थे, पर कुछ गायें रास्ते में बच गयीं तो ब्राजील ने उसके दूध को देखकर उन्हें उन्नत किया और वह गीर जाति की गाय को सुंदर व प्योर बनाया, वह वहां 60 किलोग्राम दूध देती है, जबकि हमारे यहां 6 से 16 किलो दूध मात्र देती है। आज उन्नत गीर हम ब्राजील से मंगा रहे हैं। यह दुर्दशा हो गयी हमारी गायों की।

यद्यपि परमात्मा ने हमारे लिए बहुत कुछ दिया है लेकिन हम ब्राजील से मंगा रहे है, कही ऐसा न हो जाय कि हमारी अपने देश की संपूर्ण राष्ट्रीय प्रजातियां ही न समाप्त हो जाय। ठीक है हमें अपने इतिहास पर गर्व होना चाहिए, पर ऐसा न हो कि हमारा सब कुछ इतिहास ही बन जाय। वास्तव में हमें उसे वर्तमान बनाकर रखना है। अतः गायों के नस्ल सुधार की पतंजलि के पास बड़ी योजना है। हम अगले दिनों इस अनुसंधान पर काम करेंगे। हम यह भी देखेंगे कि किस एरिया के लिए कौन सी गाय उपयोगी होगी, इस पर भी हम काम करेंगे, अर्थात किस क्षेत्र में दूध के लिए कौन सी नस्ल कारगर होगी, हम देखेंगे। आज हम इस संदर्भ में कुछ प्रयोग कर रहे हैं, बड़े स्तर पर काम करने की प्रवृत्ति बन रही है। पतंजलि योगपीठ में इसके सुखद परिणाम आयें हैं। यहां 20 से 28 किलो दूध हमारी देशी गाय देती है। यह सब पतंजलि पशुआहार से हुआ, जो उदाहरण है।

नस्ल सुधार की जरूरत:

वैसे नस्ल सुधार के लिए पतंजलि बड़े स्तर पर काम कर रही है। नस्ल सुधार की एक प्रक्रिया है, जिसमें आहार का महत्त्वपूर्ण योगदान है। इसलिए पतंजलि चारे को लेकर भी बड़ी योजना बना रही है। नार्थ ईस्ट, राजस्थान, मध्यप्रदेश सहित देश के कई क्षेत्र में गौशाला एवं अनुसंधान का कार्य किया जा रहा है। आज देश में जिस तरह की गौशालाएं हैं, वास्तव में आकस्मिकता के लिए यह जरुरी भी है, पर जैसे स्वस्थ व्यक्ति को हास्पिटल में नहीं रखा जा सकता, ठीक वैसे ही गायों की रक्षा गौशाला खोलने से नहीं हो सकती। गायों की रक्षा के लिए नस्ल सुधार जरूरी है। वास्तव में गायों के अंदर इतनी ऊर्जा है कि वह अपना ही नहीं, हमारा संरक्षण करने में भी सक्षम है। दुर्भाग्य से लोगों ने मान लिया कि हम गायों की रक्षा करते हैं। हम गाय के सेवक बने रक्षक नहीं। यदि सेवक बन

गये, तो वह दिन दूर नहीं कि जब गाय हमारी रक्षा करेगी।

गाय और स्वर्णतत्वः

प्राचीन काल से कहावत है कि 'गाय के गौमूत्र में सोना होता है'। हम लोगों ने वह सिद्ध करके दिखाया है। हमने गौमूत्र से सोना अलग किया है, इसमें स्वर्णतत्व है, किसी ने इसे सम्प्रेषित नहीं किया, पर पतंजलि ने किया है। आयुर्वेद में स्वर्ण भस्म की औषधियां मंहगी होती हैं। औषधीय स्वर्ण के लिए सोने को डाइलूट व सूक्ष्म करना पड़ता है। पर गौमूत्र में सोना ऐसे सूक्ष्मता से होता है कि वह सीधे शरीर के लिए लाभान्वित करता है। जल्दी से यह स्वर्ण डाइल्यूट हो जाता है। इसी प्रकार स्वर्ण भस्म की दवा यदि खा लें, तो बहुत थोड़ा अंश शरीर में लगता है, बाकी मल द्वारा निकल जाता हैं, जबकि गौमूत्र का स्वर्ण यह शरीर के पूरे सिस्टम को ठीक करता है। अभी इस संदर्भ में बहुत सारा काम करने की आवश्यकता है।

एक बार हमने सोचा सोना जब गौमूत्र में है, तो अन्य में भी होगा, हमने गधा, ऊँट, बकरी, मनुष्य आदि बहुत सारे का मूत्र इक्टठा किया पर अन्य में स्वर्ण नहीं मिला। दूसरी बात यदि गाय को कुछ भी खिला दें, उसके जितने भी अलाभकारी तत्व हैं, उसे गाय हजम कर लेती है और उसे दूध में नहीं आने देती। गाय में सूर्य नाड़ी है जिसे सुशुम्ना कहते हैं, वह गाय के शरीर में बहुत प्रबल है, मनुष्य को कठिन प्रयास से सुशुम्ना जगाना पड़ता है, पर गाय की सुशुम्ना स्वतः जागृत है। इसलिए गाय को हिन्दू धर्म में जागृत देवता माना जाता है।

भारत की पहचान गौसेवकः

जिसके घर में गाय है, उसके यहां शांति का स्रोत स्वतः फूट पड़ेगा। घर में तुलसी, जड़ी-बूटी का पौधा लगायें, गाय पाले, सेवा करें। ध्यान, योगासन, प्राणायाम करें, गाय का दूध पीयें यदि इतने से भी शांति नहीं है, तो कहीं से भी शांति नहीं आने वाली, कितना भी भटक लो। यदि गाय घर में नहीं है तो आसपास के गौशाला में जायें, उस पर हाथ फेरें। एक बात और देशी गाय पर हाथ फेरने से आँखों की ज्योति जगती है, पर जर्सी गाय से ऐसा नहीं होता। भगवान कृष्ण ने कहा था मेरे आगे भी गाय हों, मेरे पीछे भी गाय हों और उनके बीच में हम हों। आपको भी पतंजलि के माध्यम से गायों की सेवा करने का अवसर मिला है, उसका लाभ लें। यदि हम गाय को जीवन दे रहे हैं और गायों के माध्यम से लोगों को जीवन देते हैं, इससे निश्चित ही जीवन में पुण्य फलेगा, राष्ट्र, स्वस्थ, खुशहाल होगा। राष्ट्र को शक्ति मिलेगी। गायों के संरक्षण, सवंर्धन और उन्हें पुनः प्राचीन काल के गौरव से जोड़ने हेतु पतंजलि योगपीठ तत्पर है। जैसे महर्षि दयानन्द का आगमन हुआ, उन्होंने वेद का उद्धार किया, उस समय लोग कहते थे कि वेद तो जर्मनी वाले ले गये। वैसे ही देश ने दुनिया को गाय दी, उसे ब्राजील से लानी पड़ रही है। अर्थात् जिससे भारत को गौरव था, वह गाय रूपी पहचान कहीं और चली गयी है। भारत गौ सेवक, वेद उपासक, ऋषियों का देश था, उसकी यह पहचान पुनः स्थापित करनी है।

हम अगले 5 वर्ष में गौ को लेकर ऐसा काम करने वाले हैं कि व्यक्ति गाय को लेकर हरिद्वार की बात करे, ऐसा वातावरण बनाना चाहते हैं। इसके लिए बड़ी आदर्श गौशाला, भ्रूण का सेलेक्शन, भ्रूण का प्रत्यारोपण, गायों की नस्ल का सुधार, गायों की ब्रीड का सेलेक्शन, उनके संपूर्ण आहार का पोषण के लिए अनेक दिशाओं से कार्यक्रम चलाना पड़ेगा।

शंकराचार्य के चार पीठों की तरह चार दिशाओं में गौ अनुसंधान एवं गौ संवर्धन पर कार्य करना होगा, जिससे लाखों गायें एक साथ तैयार हो सकें। साथ ही गौ पालन करने वाले व्यक्तियों को अच्छी नस्ल की बछड़िया मिले। इसके लिए हम सब मिलकर आगे बढ़ेंगे, यही हमारा प्रयास होगा।

योगयुक्त हो सारी दुनियां

एकादश सूत्रीय योजना,
देशी औषधि खाद्य योजना।
योग-योजना को अपनाकर भारत भव्य बनायें।
योगयुक्तहो सारी दुनिया को हम योग सिखायें।।
बने निरोगी हर मानव के मन में प्रेम जगायें।।।
योग शक्तिसे ईश्वर मिलता।
और सच्चाई का गुल खिलता।।
अगर न देखा हो करीब से तो हम दरश करायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
योग क्रियायें जो अपनाते।
दिव्य शक्तियाँ वे पा जाते।।
हर कर दुनिया के दुखों को प्रेम सुधा बरसायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
बन जायेगी निर्मल काया।
फूलों जैसी हल्की काया।।
उम्र बढ़ेगी इतनी कि यमदेव खड़े सकुचायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
मन को भी यह निर्मल करता।
काम, क्रोध काबू में रखता।।
और चरित्रबल इतना बढ़ता, देख सभी हर्षायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
पतंजलि उत्पादों का घर।
कष्ट निवारण करता घर-घर।।
उत्पादों की चाहत को हम दिग्दिगंत फैलायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
धर्मवाद से रखता दूर।
जाति पंथ कर चकनाचूर।।
केवल मानव धर्म सिखायें सबको गले लगायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
रोम-रोम को संस्कारित कर।
नित्य सुकर्मो से पावन कर।।
वीरभूमि के धूलिकणों से मस्तक रोज सजायें।।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...
वसुधैव कुटंब अपनाने वाला।
विश्व एकता लाने वाला।।
जगद्गुरु भारत का परचम दुनियां में लहरायें।।
योगयुक्त हो सारी...
बने निरोगी हर मानव...

● डॉ. रणजीत सिंह सोलंकी

YOG SANDESH (हिन्दी)

RNI No. UTTHIN/2003/10892
हरिद्वार-प्रत्येक माह की 25वीं तिथि
PR. No. U.A/D.O./D.DUN.-10/2015-17
Licenced to post without prepayment No. WPP-01/05